VOL 7 - ISSUE 74 SEPTEMBER 2015

MASALA TV FOOD

HUM

Rs.150

عیدالاضحیٰ' عالم اسلام کے لئے خوشی کا تہوار

پکائیں عید کے پکوان' مصالحہ کے شیفس کے ساتھ

بڑی عید پر خوب کھائیں مگر احتیاط سے



درد سے نجات میں
30 سالوں سے کوشاں



معدے اور دل کے مریض ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق استعمال کریں۔
ڈاکٹر کی ہدایت کے بغیر طویل استعمال سے گریز کریں۔
تمام دوائیں بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔
طبیعت زیادہ خراب ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
خوراک لیبل پر دی گئی ہدایات کے مطابق استعمال کریں۔

Full prescribing information is available on request

Ponstan®
(Mefenamic Acid)

Pfizer Working together for a healthier world™
Pfizer Pakistan Limited
12 – Dockyard Road, West Wharf
P.O. Box 5107, Karachi – 74000
Tel: 9221 32200121-5
Fax: 9221 3220445




DAWN
Foods



MASALA
TV FOOD MAG

HUM مصالحہ

Volume 7 - Issue 74 September 2015

Content



EDITORIAL



محترم قارئین

السلام وعلیکم!

جس وقت یہ سطور آپ کی نظروں سے گزر رہی ہوں گی' آپ عیدالاضحیٰ کی تیاریوں میں مصروف ہوں گے۔ قربانی کے جانوروں سے گلی محلے سجے ہوئے ہوں گے اور بچے اور بڑے ان کے ناز نخرے اُٹھاتے نظر آ رہے ہوں گے۔ عیدالاضحیٰ ایک ایسا اسلامی تہوار ہے جسے ''عظیم قربانی'' کی یادگار کے طور پر منایا جاتا ہے۔ عیدالاضحیٰ اللہ تعالیٰ کے جلیل القدر پیغمبر کی سنت ہے جو تا قیامت تک زندہ رہے گی۔ یہ عید اس واقعہ کی یاد میں منائی جاتی ہے' جو دنیا میں سب سے زیادہ مثالی واقعہ ہے۔

عیدالاضحیٰ یا بقر عید خواتین کے لئے انتہائی مصروفیت کا تہوار ہوتا ہے۔ عید کے دن جانور کے ذبیحہ سے لے کر گوشت بانٹنے اور اس کے بعد دعوتوں کا نہ تھمنے والا سلسلہ انہیں مسلسل مصروف رکھتا ہے۔ اگر ایسے میں خواتین تھوڑی سے ذہانت سے کام لیں اور کچھ کام عید سے پہلے ہی نمٹا کر رکھ لیں تو عید کے موقع پر انہیں نسبتاً کم مشکلات پیش آئیں گی۔ اس ضمن میں ہم نے اپنے زیر نظر شمارے میں کچھ مضامین شامل کئے ہیں جو یقیناً آپ کے لئے رہنما اور کار آمد ثابت ہوں گے۔ اتنا ہی نہیں بلکہ عید کے موقع پر کھانے پینے میں کن احتیاطوں سے کام لینا چاہئے اور عیدالاضحیٰ کا بنیادی فلسفہ کیا ہے اور یہ فلسفہ ہماری زندگیوں پر کیسے اثر انداز ہوتا ہے' کے حوالے سے ہم نے اندرونی صفحات پر اپنے قارئین کی رہنمائی کی ہے۔

عید ہے قربانی کی' جس کے بعد ارد گرد کے ماحول کی صفائی انتہائی اہمیت کی حامل ہے۔ بطور خاص ہمارے ملک میں لوگ گلی محلوں میں جانوروں کا ذبیحہ کرتے ہیں جس کے بعد ان جگہوں کی صفائی کی زحمت گوارہ نہیں کرتے۔ عمومی سوچ یہ ہے کہ سرکاری گاڑی آئے گی' آلائشیں اور خون کی صفائی اُن ہی کی ذمہ داری ہے۔ حکومتی مشنری کی ذمہ داری اپنی جگہ لیکن ہماری ذمہ داری یہ ہے کہ آلائشوں کو فوری طور پر کسی ایک جگہ جمع کرنے کا بندوبست کریں۔ جانور کے خون کو بہانے اور صفائی کا بندوبست کریں کیوں کہ صفائی نصف ایمان ہے۔ عیدالاضحیٰ کے موقع پر ہمارا ایمان صرف قربانی تک محدود نہیں رہنا چاہئے بلکہ صفائی ستھرائی کے حوالے سے بھی ایمان کو مکمل کرنا چاہئے۔

اگر ہم سماجی اور معاشرتی ذمہ داریوں میں اپنا بھی تھوڑا سا حصہ ڈال دیں تو بہت سے مسائل سے آسانی سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی' ایڈیٹر۔ شہناز رمزی' جائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار
اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد' ایڈیٹوریل اسسٹنٹ۔ نصر خان
سینئر ویژولائزر۔ سید نبیل احمد' ڈیزائنر۔ یوسف رضوی' عکاسی۔ حارث عثمانی' احسن قریشی' ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی munawar.h@masalatv.tv - فون: 03333222353
ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ
ہم نیٹ ورک لمیٹڈ۔ 10/11' حسن علی اسٹریٹ' مقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی۔ 7400 پاکستان یو اے این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640
مزید معلومات کے لئے: shahnaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/

عیدالاضحیٰ، عالم اسلام کے لئے خوشی کا تہوار

حضرت ابراہیمؑ کی قربانی، اپنی نوعیت اور تاریخ کے لحاظ سے انتہائی منفرد قربانی تھی کیونکہ یہ صرف اللہ تعالیٰ کے لئے تھی

اسلام کی دو اہم عیدوں میں ایک عیدالاضحیٰ ہے جو ذی الحجہ کی دسویں تاریخ کو عالم اسلام میں پورے جوش وخروش سے منائی جاتی ہے۔ عید کا آغاز 624ء میں ہوا۔ عیدالاضحیٰ اس بے مثال قربانی کی یادگار ہے جو حضرت ابراہیمؑ نے اللہ تعالیٰ کے حضور میں پیش کی۔ حضرت ابراہیمؑ کے دل میں بی بی حاجرہؓ سے شادی کے بعد اولاد کی خواہش پیدا ہوئی۔ اس کا اظہار آپؑ نے اللہ تعالیٰ سے ان الفاظ میں کیا ''اے پروردگار! مجھے ایک بیٹا عطا کر جو صالحوں میں سے ہو۔'' حضرت ابراہیمؑ کی دعا قبول ہوئی اور حضرت اسماعیلؑ پیدا ہوئے۔ جب حضرت اسماعیلؑ کچھ بڑے ہوئے تو اللہ تعالیٰ کی طرف سے آزمائش کا سلسلہ شروع ہوا۔ حکم ملا کہ اپنی بیوی اور شیر خوار بچے کو مکہ کی بے آب وگیاہ وادی میں چھوڑ آ۔ آپ نے اس حکم کی تعمیل کی اور جب اُن کو چھوڑ کر لوٹنے لگے تو پیچھے پلٹ کر نہیں دیکھا کہ مبادا فطری جذبے سے دل بھر آئے اور ارادہ متزلزل ہو جائے۔ سیدہ حاجرہؓ آپ کے پیچھے پیچھے چلیں اور پوچھا ''آپ ہمیں کس کے آسرے پر چھوڑے جاتے ہیں؟'' جواب ملا ''اللہ پر'' انہوں نے فرمایا ''میں اللہ پر راضی ہوں۔'' جب آپ اس آزمائش پر کھرے اُترے تو اللہ تعالیٰ نے انعام کے طور پر اس بے آب وگیاہ آبادی میں زمزم کا چشمہ جاری کیا اور قبیلہ جرہم کو وہاں آباد کر دیا۔

ہم سب کے لئے اس میں سبق ہے کہ اللہ کے دین کو رائج اور قائم کرنے کے لئے بڑا خطرہ مول لینے میں کبھی نہیں جھجکنا چاہئے، چاہے اس کے لئے بیوی بچوں سے جدائی یا بھوک پیاس برداشت کرنی پڑے اور جان ومال تک کی قربانی دینی ہو تو پس وپیش سے کام نہ لیں جیسا کہ حضرت ابراہیمؑ نے کیا تھا۔



دوسری آزمائش حضرت ابراہیمؑ کی اُس وقت ہوئی جب آپؑ خواب میں اپنے اکلوتے بیٹے کو اپنے ہی ہاتھوں سے ذبح ہوتا ہوا دیکھتے ہیں۔ آپ اسے وحی الٰہی سمجھ کر فوراً اس کی تکمیل کے لئے تیار ہو گئے۔ اپنے بیٹے اسماعیلؑ سے مشورہ کیا تو انہوں نے بھی اللہ تعالیٰ کے حکم کے آگے سر تسلیم خم کر دیا۔

قرآن کریم نے اس کا منظر اس طرح سے کھینچا ' وہ لڑکا جب اس کے ساتھ دوڑ دھوپ کی عمر کو پہنچ گیا تو (ایک روز) ابراہیمؑ نے اس سے کہا بیٹا خواب میں دیکھتا ہوں کہ میں تجھے ذبح کر رہا ہوں۔ اب بتا تیرا کیا خیال ہے؟' اس نے کہا "ابا جان! جو کچھ آپ کو حکم دیا جا رہا ہے اسے کر ڈالئے۔ آپ انشاء اللہ مجھے صابروں میں سے پائیں گے۔"

جب حضرت ابراہیمؑ اس عظیم قربانی کے لئے تیار ہو گئے تو آپ نے اسماعیلؑ کو پیشانی کے بل لٹا دیا کہ کہیں چہرا دیکھ کر پدرانہ محبت ہاتھوں میں لرزش نہ پیدا کر دے۔ قریب تھا کہ چھری اپنا کام کر جاتی کہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا "ابراہیم تم اس آزمائش میں بھی سرخرو ہو نکلے اور ایک مینڈھا آپ کی جگہ بطور فدیہ قربانی کے لئے جنت سے بھیج دیا۔"

یہ انسانی قربانی' اپنی نوعیت اور تاریخ کے لحاظ سے انتہائی منفرد قربانی تھی کیونکہ یہ صرف اللہ تعالیٰ کے لئے تھی جس میں قربان کرنے والے اور قربان ہونے والے دونوں کی رضامندی شامل تھی۔ یہی وہ سنت ابراہیمیؑ ہے جس کی یاد میں ہر سال مسلمان عیدالاضحیٰ کے موقع پر قربانی کرتے آئے ہیں۔ سنت ابراہیمیؑ سے ہمیں یہ سبق ملتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کی راہ میں اپنی محبوب ترین چیز پیش کی جائے۔ اس قربانی کا مقصد صرف اور صرف اللہ کی خوشنودی و رضا کا حصول ہو' اس میں کسی بھی قسم کی ریاکاری نہ ہو۔

کوئی اگر اس وجہ سے عمدہ مہنگے جانور خریدتا ہے کہ لوگ اس کی تعریف کریں اور اسے سراہا جائے تو اللہ تعالیٰ کے پاس اس کا کوئی اجر نہ ہوگا۔ بڑے سے بڑے عدد کو اگر صفر سے تقسیم کر دیا جائے تو حاصل ضرب صفر ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں جان و مال' وقت اور صلاحیتوں کی بھی قربانی شامل ہیں۔

قربانی خوش حال لوگوں پر واجب ہے۔ قربانی کے گوشت کا ایک حصہ غرباء' دوسرا حصہ اپنے اقرباء اور تیسرا حصہ خود اپنے لئے مخصوص ہوتا ہے۔ دور حاضر میں لوگ مہنگے اور بڑے جانور ذبح کر کے سارا گوشت فرج میں جمع کر لیتے ہیں جو صریحاً غلط اور قربانی کی روح کے منافی ہے۔ اس سے اجتناب کرنا چاہئے۔ اس موقع پر صاحب حیثیت افراد کو غریبوں کا خاص خیال رکھنا چاہئے تاکہ وہ اور اُن کے بچے بھی عید کی خوشی منا سکیں۔ انہیں اس دن اپنے گھروں میں بلانا چاہئے اور خود بھی اُن کے یہاں جانا چاہئے۔

عید کے موقع پر غسل کرنا' حسب استطاعت نئے کپڑے پہننا' خوشبو لگانا' نماز کے لئے خالی پیٹ جانا' عیدگاہ کے لئے ایک راستے سے جانا اور دوسرے راستے سے واپس آنا' راستے میں تکبیریں' خطبہ سننا' خواتین کا عیدگاہ میں جانا عید کی سنتوں میں شامل ہے۔ ان سنتوں کو ادا کریں' قربانی کریں اور اپنے اردگرد رہنے بسنے والوں کا خیال رکھیں کہ قربانی کی اصل روح یہی ہے۔ ■

عید کے موقع پر افراتفری کیسی، سہولت سے کام کریں

اگر کچھ حکمت عملی اختیار کرلی جائے تو عید کے مسائل سے نبرد آزما ہو کر اس خوشی کے موقع سے لُطف اندوز ہوا جاسکتا ہے

عیدالاضحیٰ ایک مذہبی تہوار ہے جس میں سنت ابراہیمی پر عمل کرتے ہوئے جانوروں کو ذبح کیا جاتا ہے۔ یہ وہ عید ہے جس پر عزیز واقارب کی دعوتوں کا سلسلہ بندھتا ہے اور گوشت سے نت نئے چٹ پٹے پکوان تیار کئے جاتے ہیں یعنی خوشی کے اس موقع پر خواتین کے کاموں میں کئی گنا اضافہ ہوجاتا ہے۔ اس عید کا سب سے بڑا اور اہم مسئلہ گوشت کی تقسیم اور اسے محفوظ کرنا ہوتا ہے۔ اس کے بعد گھر والوں اور مہمانوں کی مزے دار اور نت نئے پکوانوں سے تواضع کرنا بھی خواتین کے لئے آزمائش کا باعث ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر جلدی یا بے دھیانی کے باعث گوشت صحیح طور پر نہ گلے' تو اچھی خاصی کوفت اور مہمانوں کے سامنے خفت کا سامنا کرنا پڑتا ہے' تاہم اگر کچھ حکمت عملی اختیار کرلی جائے تو عید کے مسائل سے نبرد آزما ہو کر اس خوشی کے موقع سے لُطف اندوز ہوا جاسکتا ہے۔

قربانی کے موقع پر مرد حضرات گوشت بنوا کر خواتین کے حوالے کردیتے ہیں' پھر یہ خواتین کا ذمہ ہوتا ہے کہ وہ بانٹنے اور گھر میں استعمال ہونے والے گوشت کے علیحدہ علیحدہ حصے تیار کریں۔ اپنے گھر میں ہونے والی قربانی کے علاوہ پاس پڑوس اور رشتے داروں کے ہاں سے آنے والے گوشت کو بھی سنبھالنا پڑتا ہے۔ ایسے میں خواتین کو چاہئے کہ ایک تو وہ بقر عید سے پہلے فرج اور ڈیپ فریزر کی اچھی طرح صفائی کرلیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ اس میں گوشت فریز کرنے کی گنجائش موجود ہو۔ اس کے علاوہ مختلف اقسام و سائز کی تھیلیاں اور ہوابند ڈبے بھی پہلے سے خرید لئے جائیں۔ چاہیں تو گوشت بانٹنے کے لئے المونیم فوائل سے بنے ہوئے ڈبے بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں۔

کوشش کریں کہ گوشت کو زیادہ دیر باہر کھُلا ہوا نہ چھوڑیں اور اگر چھوڑنا پڑے' تو ایک کپڑے کو سرکے میں بھگو کر نچوڑیں اور گوشت پر ڈال دیں تاکہ گوشت خراب نہ ہو۔ بانٹنے والا گوشت جلد از جلد بٹوا دیں۔ گھر میں رکھنے والے گوشت کو بڑے بڑے پیکٹوں کے بجائے چھوٹے چھوٹے پیکٹ میں محفوظ کریں۔ ہر پیکٹ کو ڈش کے لحاظ سے ترتیب دیں۔ جیسے بوٹی کباب کا گوشت' بریانی کا گوشت اور نہاری کے پیکٹس اور اُن پر مارکر سے لکھ بھی دیں۔ بڑا' چھوٹا' دنبہ اور اُونٹ کا گوشت علیحدہ' علیحدہ جگہ محفوظ کریں۔ بصورت دیگر پکاتے وقت آپ کو مختلف اقسام کے باعث ذائقے کے علاوہ گلاوٹ میں بھی مشکل پیش آسکتی ہے۔

گوشت پر نمک چھڑک کر بھی اسے شاپر میں محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ کو نمک سے پاک گوشت چاہئے تو گوشت پر تو ہلکا سا سفید سرکہ لگا کر بھی گوشت کو لمبے عرصے تک محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ چاہیں تو پسندوں اور قیمے پر دہی' لال مرچ' ادرک لہسن' دھنیا اور نمک لگا کر تھیلی میں محفوظ کرلیں۔ اب پکاتے وقت صرف پیاز کا مصالحہ تیار کریں اور گوشت یا قیمے کو اس میں ڈال کر پکالیں۔ ادرک اور لہسن بھی گوشت کو محفوظ رکھنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ باربی کیو کے علاوہ کسی بھی قسم کی ڈش کے لئے گوشت' ادرک لہسن اور نمک لگا کر اُبالیں اور ٹھنڈا کرنے کے بعد محفوظ کرلیں۔ اس طرح اسے پکاتے وقت بھی سہولت رہے گی اور زیادہ وقت نہیں لگے گا۔

عموماً گھروں میں قربانی کے فوراً بعد کلیجی کی فرمائش کی جاتی ہے اور جب پیش کی جائے تو لوگ اس کے سخت ہونے کی شکایت کرتے نظر آتے ہیں۔ اس لئے ایک تو اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ کلیجی کو ڈھیر سارا پانی ڈال کر نہ پکائیں کیوں کہ عموماً اس وجہ سے کلیجی سخت ہوجاتی ہے۔ دوسرے یہ کہ کلیجی میں نمک ہمیشہ آخر میں شامل کریں۔ بھُنی ہوئی کلیجی بنانی ہو تو کلیجی پر دہی' لہسن ادرک' لال مرچ اور دھنیا لگا کر 15 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ تیل گرم کرکے زیرہ بھُونیں اور کلیجی ڈال کر 15 منٹ تک پکائیں۔ اسے بھُونیں' پھر ہرا دھنیا' ہری مرچیں اور نمک ملا کر پیش کریں۔

دیگر اقسام کے گوشت کو گلانے کے لئے کچے پپیتے سے بہترین کوئی چیز نہیں۔ کچے پپیتے کا بیج نکال کر اسے چھلکوں سمیت بلینڈر میں تھوڑے سے پانی کے ساتھ پیس لیں اور برف جمانے والی ٹرے میں جمالیں۔ اسے حسب ضرورت استعمال کریں۔ بصورت دیگر بازار میں دستیاب کچری پاؤڈر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ خربوزے کے چھلکے سکھا کر پیس کے اس کا سفوف بنا کر بھی محفوظ کیا جاسکتا ہے' یہ بھی گوشت گلانے میں معاون ہوتا ہے۔

اگر بقر عید کے موقع پر چھوٹی چھوٹی باتوں کا خیال رکھا جائے تو عید کے موقع پر بغیر کسی افراتفری کے بہتر طریقے سے تمام امور انجام دیئے جاسکتے ہیں۔ ■

بڑی عید پر خوب کھائیں مگر احتیاط سے

عید پر قربانی کا گوشت کھانے کے ساتھ ساتھ تازہ سبزیوں کے سلاد لیموں اور دہی کا استعمال مفید ہے

بہت سے لوگ سارا سال عید الاضحیٰ کا بہت بے صبری سے انتظار کرتے ہیں اور کیوں نہ کریں یہ موقع کھانے پینے سے ہی تو وابستہ ہے! اس موقع پر کئی کئی دنوں تک ہونے والی دعوتوں میں مزے مزے کے گوشت کے پکوان بنتے ہیں اور تقریباً ہر گھر میں باربی کیو کا اہتمام بھی ہوتا ہے۔ طبی ماہرین کہتے ہیں کہ عید الاضحیٰ کے موقع پر چونکہ معمول سے زیادہ گوشت کھایا جاتا ہے لہٰذا احتیاطی تدابیر اختیار کرنا ضروری ہیں' کہیں ایسا نہ ہو کہ زیادہ گوشت کھا کر بیمار پڑ جائیں اور اسپتالوں کے چکر لگانا پڑیں۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ عید قربان پر امراض قلب اور ذیابیطس کے مریض کلیجی' گردے اور مغز کا استعمال ہرگز نہ کریں کیونکہ ان میں کولیسٹرول کی مقدار عام گوشت کے مقابلے میں بہت زیادہ ہوتی ہے جو اُن مریضوں کے لئے نقصان دہ ہو سکتی ہے۔

قربانی کا گوشت تین ہفتوں سے زائد فرج میں نہ رکھیں ورنہ اس میں مختلف اقسام کے جراثیم کی نشوونما شروع ہو جاتی ہے۔ گوشت کو فرج سے نکال کر فوراً نہ پکایا جائے۔ گوشت میں لحمیات موجود ہوتے ہیں جو انسانی صحت کے لئے بھی ضروری ہوتے ہیں لیکن گوشت کے زیادہ استعمال سے خون میں کولیسٹرول کی سطح میں اضافہ ہو جاتا ہے جب کہ بداحتیاطی سے گوشت کھانے سے پیٹ کی بیماریوں کا خدشہ بھی ہوتا ہے۔

عید پر قربانی کے گوشت کے ساتھ تازہ سبزیوں کے سلاد' لیموں اور دہی کا استعمال مفید ہے۔ ایک فرد کو ایک وقت میں 125 سے زیادہ' سرخ گوشت استعمال نہیں کرنا چاہئے کیونکہ اس میں کولیسٹرول کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ چٹ پٹے کھانوں سے تیزابیت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ دل کے مریض کو بہت کم گوشت کھانا چاہئے ایسے مریضوں کو دالیں اور سبزیاں زیادہ استعمال کرنی چاہئے۔ عید قربان پر بنائے جانے والے باربی کیو کھانوں میں آدھا کچا آدھا پکا گوشت ہوتا ہے جو صحت کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے لہٰذا باربی کیو کھانے بہت اچھی طرح پکا کر استعمال کرنا چاہئے۔ بلند فشار خون والے افراد اونٹ کا گوشت استعمال کرنے سے اجتناب کریں۔

گوشت کو نقصان دہ یا غیر نقصان دہ سمجھنے کے علاوہ یہ سمجھنا زیادہ اہم ہے کہ غیر متوازن غذا مرض اور متوازن غذا صحت کی علامت ہے۔ عید الاضحیٰ کے موقع پر گوشت کھانے میں بے اعتدالی اور غیر محتاط رویہ اختیار کرنے کے باعث بیماریوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ گوشت کے بکثرت استعمال سے بدہضمی' ڈائریا' پیٹ درد اور بخار جیسی شکایات تو فوری ظاہر ہو جاتی ہیں لیکن بلند فشار خون' ہڈیوں کا بھربھرا پن' امراض قلب اور سرطان جیسے امراض کافی عرصہ بعد وقوع پذیر ہوتے ہیں۔ زیادہ گوشت کا استعمال دیگر امراض کے ساتھ ساتھ کیلشیم کی کمی کا باعث بنتا ہے۔ کیلشیم کی کمی سے ہڈیاں ہلکی اور بھربھری ہو کر ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتی ہیں۔ گوشت زیادہ کھانے سے وزن بڑھتا ہے اور پیٹ بڑھنے سے پیٹ کے نیچے لبلبے پر دباؤ پڑتا ہے جس کے نتیجے میں انسولین بننے کی رفتار کم ہو کر خدانخواستہ ذیابیطس ہو سکتی ہے۔

گوشت کا اعتدال کے ساتھ استعمال لحمیات کی کمی پوری کرتا ہے اور خون میں سرخ خلئے بناتا ہے۔ گوشت کے پکوانوں میں مصالحوں کا استعمال کم سے کم کیا جانا چاہئے۔ یاد رکھیں کہ گوشت ہضم کرنے کے لئے تیزابی مشروبات کا استعمال سخت نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ ■





Malai Seekh Kebabs

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Onians	2
Green chillies	10
Mint leaves	15
Fresh cariander	2 tbsp
Malai	3 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Hat spices powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	far frying
Onian (rings)	far garnishing

Method:

- Combine oll ingredients in a chopper.
- Shape inta lang kebabs.
- Heat little oil in a frying pon; fry kebobs golden; remave.
- Smoke with hot coal if desired.
- Garnish with anian; serve.

ملائی سیخ کباب

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
پیاز	2 عدد
ہری مرچیں	10 عدد
پودینے کے پتے	15 عدد
ہرا دھنیا	2 کھانے کے چمچے
ملائی	3 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے
پیاز (لچھے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں تمام اجزاء یکجان کرلیں۔ اس آمیزے کے لمبوترے کباب بنائیں۔
فرائنگ پین میں تھوڑا سا تیل گرم کریں اور کباب سنہری تل کر نکال لیں۔
چاہیں تو کوئلے کا دم دے دیں۔ مزیدار سیخ کباب پیاز سے سجا کر پیش کریں۔





Shami Kebab

Ingredients:

Beef pieces	½ kg
Grom lentils (sooked)	1 cup
Dried, round red chillies	8
Black peppercorns	6
Cordomoms	2
Cinnomon	1 piece
Garlic (peeled)	4 cloves
Ginger	1 small piece
Coriander seeds	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Yogurt	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	1 bunch
Mint (chopped)	1 bunch
Green chillies (finely cut)	4
Onion (chopped)	1
Ginger (chopped)	1 piece
Egg whites	2
Carnflour	2 tbsp
Salt	ta taste
Oil	far frying
Fresh cariander, Lemon, Onian (rings)	for garnishing

Method:

- Cook all ingredients except egg whites, chapped and cut greens, carnflaur and yagurt in a pot till beef is tender.
- When dry, grind finely in a chapper.
- Add remaining ingredients; shape inta kebabs.
- Heat ail in a frying pan; fry kebabs galden; dish aut.
- Garnish with cariander, leman and anian; serve.

شامی کباب

اجزاء:

گائے کی بوٹیاں	½ کلو
چنے کی دال (بھیگی ہوئی)	ایک پیالی
سوکھی گول لال مرچیں	8 عدد
ثابت کالی مرچیں	6 عدد
بڑی الائچیاں	2 عدد
دار چینی	ایک ٹکڑا
لہسن (چھلے ہوئے)	4 جوے
ادرک	ایک چھوٹا ٹکڑا
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
دہی	ایک چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک گڈی
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	ایک گڈی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک ٹکڑا
انڈے کی سفیدیاں	2 عدد
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
ہرا دھنیا' لیموں' پیاز (چھلے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں علاوہ سفیدیاں' ہرا مصالحہ' کارن فلور اور دہی باقی تمام اجزاء ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ پانی خشک ہوجائے تو چوپر میں باریک پیس لیں۔ اس میں باقی اجزاء ملا کر ٹکیاں بنالیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب سنہری تل کر ڈش میں نکال لیں۔ اسے ہرے دھنیے' لیموں اور پیاز سے سجا کر پیش کریں۔





Karahi Qeema

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Onians (finely cut)	2
Tomotoes (finely cut)	4
Green chillies	6
Garlic	8 cloves
Dried, raund red chillies	8
Curry leoves	o few
Fenugreek seeds	a few
Turmeric powder	1 tsp
Onion seeds	1 tsp
Ginger/gorlic poste	1 tbsp
Butter	½ cup
Solt	to toste
Oil	1 cup

Method:

- Heat oil in a wok; fry onions golden.
- Add mince, ginger/gorlic, tomotoes ond solt; cook till dry.
- Add remoining ingredients except butter; fry.
- Add butter; keep on dum.

کڑاہی قیمہ

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	4 عدد
ہری مرچیں	6 عدد
لہسن	8 جوے
سوکھی گول لال مرچیں	8 عدد
کڑھی پتے	چند عدد
میتھی دانے	چند عدد
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
کلونجی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
مکھن	½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کر لیں۔ اس میں قیمہ، ادرک لہسن، ٹماٹر اور نمک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں علاوہ مکھن باقی اجزاء ڈال کر بھونیں، پھر مکھن ڈال کر دم پر رکھ دیں۔





Tikka Curry

Ingredients:

Undercut (cut into pieces)	1 kg
Yogurt (whipped)	1 cup
White vinegar	½ cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Tikka masala (packaged)	2 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Lemon juice	4 tbsp
Onions (finely cut)	4
Salt	to taste
Oil	1 cup
Fresh coriander, Green chillies (finely cut)	for garnishing

Method:

- Marinate undercut with ginger/garlic, vinegar and salt; set aside for 1 hour.
- Heat ½ oil in o pot; fry onions; remove on obsorbent paper.
- Cook undercut in a frying pan till dry.
- Add yogurt, red chillies, pepper, tikka masala and lemon juice; cook till tender. Remove from flame.
- Heat remaining oil in o separate frying pan; pour over undercut; cover with lid immediately.
- Remove in a bowl; garnish with coriander, fried onions and green chillies; serve.

تکے کا سالن

اجزاء:

انڈر کٹ (بوٹیاں)	ایک کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
سفید سرکہ	½ پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
تکہ مصالحہ (پیکٹ والا)	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی
ہرا دھنیا، ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

انڈر کٹ میں لہسن ادرک، سرکہ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دیگچی میں ½ تیل گرم کر کے پیاز تلیں۔ اسے جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ بوٹیوں کو فرائنگ پین میں پانی خشک ہونے تک پکائیں، اس میں دہی، لال مرچ، کالی مرچ، تکہ مصالحہ اور لیموں کا رس ملا کر انڈر کٹ گلنے تک پکائیں۔ علیحدہ فرائنگ پین میں باقی تیل گرم کر کے انڈر کٹ میں ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک دیں۔ اسے پیالے میں نکالیں اور ہری مرچوں، تلی ہوئی پیاز اور ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔





White Karahi

Ingredients:

Mutton pieces	½ kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Green chillies (finely cut)	4
Almonds (boiled ond ground)	12
Milk (fresh)	½ cup
Fresh creom	½ cup
White pepper powder	1 tsp
Ginger paste	1 tbsp
Pappy seeds (soaked ond ground)	2 tbsp
Solt	to toste
Oil	1 cup

Method:

- Coak mutton, ginger ond solt in o wok till dry.
- Add poppy seeds, oil, olmonds, yogurt, green chillies and white pepper; fry lightly.
- When oil seporates, add milk ond creom; fry; keep on dum.

سفید کڑاہی

اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
ہری مرچیں (باریک کٹی)	4 عدد
بادام (اُبلے اور پسے ہوئے)	12 عدد
تازہ دودھ	½ پیالی
تازہ کریم	½ پیالی
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
خشخاش (بھیگا کر پیس لیں)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

کڑاہی میں گوشت' ادرک اور نمک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں خشخاش' تیل' بادام' دہی' ہری مرچیں اور سفید مرچ ملا کر ہلکا سا بھونیں' تیل اُوپر آنے لگے تو دودھ اور کریم ملا کر بھونیں اور دم پر رکھ دیں۔





Rabri Kheer

Ingredients:

Rice (ground)	1 cup
Milk (fresh)	1 litre
Sugor	1 cup
Cordomom powder	½ tsp
Screwpine	3 drops
Robri	250 grams
Dry fruits	1 cup
Compote, Almonds, Pistochios (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heot milk in o pot; odd sugor; cook till sugor dissolves.
- Add rice; cook on low flome till tender.
- Add cordomom ond dry fruits; cook till thick; dish out.
- Add robri ond screwpine; gornish with compote, olmonds and pistochios.

ربڑی کھیر

اجزاء:

چاول (پسے ہوئے)	ایک پیالی
تازہ دودھ	ایک لیٹر
چینی	ایک پیالی
پسی ہوئی الائچی	½ چائے کا چمچہ
کیوڑہ	3 قطرے
ربڑی	250 گرام
خشک میوے	ایک پیالی
مربہ، بادام، پستے (باریک کٹے ہوئے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں دودھ گرم کریں، اس میں چینی ڈالیں اور چینی حل ہونے تک پکائیں، اس میں چاول ڈالیں اور ہلکی آنچ پر چاول گلنے تک پکائیں۔ اس میں الائچی اور میوے ملا کر گاڑھا ہونے تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ اس میں ربڑی اور کیوڑہ ملا کر مربے، بادام اور پستے سے سجائیں۔





dawat دعوت

Garlic Roasted Beef

Ingredients:

Undercut (whale)	2 kg
Leman juice	¼ cup
White vinegar	1 cup
Garlic	15 claves
Black pepper (crushed)	2 tsp
Butter	3 tbsp
Lahari salt	ta taste
Lettuce leaves	far decaration

Method:

- Pierce holes in undercut with a knife; stuff a clave af garlic in each hole.
- Mix all ingredients except butter in o bawl; morinote undercut with it; refrigerate at least avernight.
- Steam undercut in a steamer far 30 minutes; place an an aven tray and apply butter an it.
- Bake in a pre-heoted aven at 200° C for 15 minutes; dish aut.
- Decarate dish with lettuce; cut undercut into thin slices; serve.

گارلک روسٹڈ بیف

اجزاء:

ثابت انڈر کٹ	2 کلو
لیموں کا رس	¼ پیالی
سفید سرکہ	ایک پیالی
لہسن	15 جوے
کٹی ہوئی کالی مرچ	2 چائے کے چمچے
مکھن	3 کھانے کے چمچے
لاہوری نمک	حسب ذائقہ
سلاد پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

انڈر کٹ پر چھری کی مدد سے سوراخ کریں' ہر سوراخ میں لہسن کا ایک' ایک جوا ڈال دیں۔علاوہ مکھن باقی اجزا ایک پیالے میں ملائیں اور انڈر کٹ پر لگا کر کم از کم ایک رات کے لئے فرج میں رکھ دیں۔اسے پہلے اسٹیمر میں 30 منٹ تک اسٹیم کریں پھر اوون کی ٹرے پر رکھیں اور مکھن لگا دیں۔اسے پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکالیں ڈش کو سلاد پتوں سے سجا دیں اور انڈر کٹ کے پتلے پتلے ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔





dawat دعوت

Khyber Dum Gosht

Ingredients:

Mutton pieces (big)	700 grams
Potatoes (thick wedges)	½ cup
Animal fat	250 grams
Onions (chopped)	2
Garlic (chopped)	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Turmeric powder	1 tbsp
Cinnamon	5 sticks
Butter	½ cup
Whole-wheat dough	400 grams
Water	1 cup
Salt	to taste
Oil	5 tbsp
Fresh coriander (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Fry mutton with oil, onions, garlic, pepper, turmeric, cinnamon and salt in a pot.
- Layer a wide-necked pot with butter, potatoes and fat; add mutton and water on top.
- Seal the lid on the pot with dough.
- Cook on low flame till tender; dish out.
- Sprinkle coriander on top; serve.

خیبر دم گوشت

اجزاء:

بکرے کی بوٹیاں (بڑی)	700 گرام
آلو (موٹے قتلے)	½ پیالی
چربی	250 گرام
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک کھانے کا چمچہ
دار چینی	5 ڈنڈیاں
مکھن	½ پیالی
آٹا (گوندھا ہوا)	400 گرام
پانی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	5 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	چھڑکنے کے لیے

ترکیب:

دیگچی میں تیل' گوشت' پیاز' لہسن' کالی مرچ' ہلدی' دار چینی اور نمک ڈال کر بھونیں۔ کھلے منہ کی دیگچی میں مکھن' آلو اور چربی بچھائیں' اس کے اُوپر گوشت اور پانی ڈالیں۔ ڈھکن کو آٹے کی مدد سے بند کر دیں۔ اسے ہلکی آنچ پر گوشت گلنے تک پکا کر ڈش میں نکال لیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔





dawat دعوت

Mutton with Onions and Olives

Ingredients:

Mutton pieces	½ kg
Onions (finely cut)	4
Yogurt	250 groms
Green chillies (chopped)	10
Ginger/gorlic (chopped)	2 tosp
Nutmeg ond moce	½ tsp
Cloves	3
Cordomoms	4
Cinnomon	4 sticks
Boy leoves	3
Dried, round red chillies	10
Block peppercorns	1 tsp
Green olives	½ cup
Woter	1 cup
Salt	to toste
Oil	¼ cup

Method:

- Fry cinnamon, cloves, nutmeg ond moce, cordomoms, red chillies, boy leoves ond peppercorns in oil in o pot.
- Add mutton, ginger/gorlic ond yogurt; cook for 5 minutes.
- Add woter; cook till tender.
- Add onion, green chillies, olives ond solt; cook till oil seporotes; serve hot.

پیاز اور زیتون والا گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
دہی	250 گرام
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	10 عدد
لہسن ادرک (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
جائفل جاوتری	½ چائے کا چمچہ
لونگیں	3 عدد
بڑی الائچیاں	4 عدد
دارچینی	4 ڈنڈیاں
تیج پتے	3 عدد
سوکھی گول لال مرچیں	10 عدد
ثابت کالی مرچیں	ایک چائے کا چمچہ
ہرے زیتون	½ پیالی
پانی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	¼ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل، دارچینی، جائفل جاوتری، لونگیں، بڑی الائچیاں، لال مرچیں، تیج پتے اور کالی مرچیں ڈال کر بھونیں۔ اس میں گوشت، لہسن ادرک اور دہی ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں، پھر پانی ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں پیاز، ہری مرچیں، زیتون اور نمک ملا کر تیل علیحدہ ہونے تک پکائیں اور گرما گرم پیش کریں۔



dawat دعوت

12 Masala Beef

Ingredients:

Beef (with bone)	½ kg
Garlic paste	1 tbsp
Tomatoes (chopped)	4
Tamarind pulp	½ cup
Mustard seeds	½ tsp
Green chillies (whole)	5
*Twelve masalas (ground)	3 tbsp
Water	1 cup
Salt	to taste
Oil	3 tbsp
Fresh coriander	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; fry garlic and mustard seeds.
- Add beef; fry till colour changes; add tomatoes.
- When tomatoes have softened add 12 masalas and salt.
- Add water; cook till beef is tender; add green chillies and tamarind; dish out.
- Garnish with coriander; serve.

* Fry 4 tbsp desiccated coconut, 1 tsp coriander seeds, 1 onion, 4 cloves garlic, 1-inch piece ginger, 6 dried, round red chillies, 1 tsp black peppercorns, 1 tsp turmeric, 4 curry leaves, ½ tsp cumin seeds, ½ tsp fenugreek seeds and ½ tsp carom seeds in a frying pan and grind in a chopper.

بارہ مصالحہ گوشت

اجزاء:

گائے کا گوشت (ہڈی والا)	½ کلو
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچہ
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	4 عدد
املی کا گودا	½ پیالی
رائی دانے	½ چائے کا چمچہ
ثابت ہری مرچیں	5 عدد
☆ پسے ہوئے 12 مصالحے	3 کھانے کے چمچے
پانی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے رائی دانے اور لہسن بھونیں۔ اس میں گوشت ڈال کر رنگ تبدیل ہونے تک بھون کر ٹماٹر ملائیں۔ ٹماٹر گل جائے تو 12 مصالحے اور نمک ملا دیں۔ پانی ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں' اس میں ہری مرچیں اور املی کا گودا ڈال کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار 12 مصالحہ ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔

* 4 کھانے کے چمچے پسا ہوا ناریل' ایک چائے کا چمچہ ثابت دھنیا' ایک پیاز' 4 جوے لہسن' ایک انچ کا ٹکڑا ادرک' 6 سوکھی گول لال مرچیں' ایک چائے کا چمچہ ثابت کالی مرچیں' ایک چائے کا چمچہ ہلدی' 4 کڑھی پتے' ½' ½ چائے کا چمچہ ثابت سفید زیرہ' میتھی دانے اور اجوائن کو فرائنگ پین میں بھون کر پیس لیں۔



dawat دعوت

Kibbeh Akras

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Onion (chopped)	1
Gorlic (chopped)	5 cloves
Corn	1 cup
Block pepper (crushed)	½ tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Egg	1
Breodcrumbs	5 tbsp
All spice powder	1 tsp
Solt	to taste
Olive oil	2 tsp
Oil	for frying
Tomota, Raddish, Cucumber	for decoration
Chilli garlic sauce	os occomponiment

Method:

- Heat oil in o pot; fry onion golden.
- Fry ¾ mince in it; add corn, pepper, oll spice, red chillies and salt; cook till dry.
- Combine remoining mince, garlic, egg, breadcrumbs, olive oil ond solt in o chopper.
- Rub with oil on polm; spread little chopped mince on it ond place cooked mince inside; shope into kibbeh; repeot process using remoining mince.
- Heat oil in o frying pon; fry kibbeh galden on low flome.
- Decorote o serving dish with tomota, raddish ond cucumber; place kibbeh on it; serve with chilli gorlic sauce.

کیبہ اکرس

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	5 جوے
بھٹے	ایک پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
انڈہ	ایک عدد
ڈبل روٹی کا چورہ	5 کھانے کے چمچے
آل اسپائس پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	2 چائے کے چمچے
تیل	تلنے کے لئے
ٹماٹر' مولی' کھیرے	سجانے کے لئے
چلی گارلک ساس	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں ¾ قیمہ بھونیں' پھر بھٹے' کالی مرچ' آل اسپائس پاؤڈر' لال مرچ اور نمک ملا کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ چوپر میں باقی قیمہ' لہسن' انڈہ' ڈبل روٹی کا چورہ' زیتون کا تیل اور نمک یکجان کر لیں۔ ہتھیلی کو چکنا کر کے تھوڑا سا چوپ کیا ہوا آمیزہ رکھیں' اس کے درمیان میں تھوڑا سا پکا ہوا قیمہ بھر کر کیبہ بنائیں' اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی آمیزے کے بھی کیبہ تیار کر لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں انہیں ہلکی آنچ پر سنہری تل لیں۔ ڈش کو ٹماٹر' مولی اور کھیرے سے سجا کر کیبہ اس پر رکھیں' اسے چلی گارلک ساس کے ہمراہ پیش کریں۔

dawat دعوت

Brain Kebabs

Ingredients:

Beef mince (ground finely)	300 grams
Beef brain	2
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Coriander seeds (crushed)	½ tsp
Cumin seeds (crushed)	½ tsp
Turmeric powder	1 tsp
Hot spices powder	½ tsp
Fresh coriander (chopped)	½ bunch
Green chillies (chopped)	4
Eggs (beaten)	2
Breadcrumbs	½ cup
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce leaves, Tomato, Lemon (slices)	for decorating

Method:

- Bring mince to boil; clean brain; cut into small pieces.
- Mix all ingredients except egg and breadcrumbs in a bowl; shape into kebabs.
- Coat kebabs first with eggs, then with breadcrumbs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden from both sides.
- Decorate a dish with lettuce, tomato and lemon; place kebabs on it; serve.

مغز کباب

اجزاء:

گائے کا قیمہ (باریک پسا ہوا)	300 گرام
گائے کا مغز	2 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
کٹا ہوا ثابت دھنیا	½ چائے کا چمچہ
کٹا ہوا سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	4 عدد
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد
ڈبل روٹی کا چورا	½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
سلاد پتے، ٹماٹر، لیموں (قتلے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

قیمے کو اُبال لیں، مغز صاف کر کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ ایک پیالے میں علاوہ انڈے اور ڈبل روٹی کا چورہ باقی اجزاء ملا کر ٹکیاں بنا لیں۔ انہیں پہلے انڈے پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب دونوں جانب سے سنہری تل لیں۔ ڈش کو سلاد پتے، ٹماٹر اور لیموں سے سجائیں، اس پر کباب رکھ کر پیش کریں۔





Foil chops

Ingredients:

Muttan chaps	½ kg
Block pepper (crushed)	2 tsp
Hot spices powder	½ tsp
Ginger/garlic poste	1 tsp
Green chilli poste	1 tsp
White vinegar	2 tbsp
Carrat (cubed ond boiled)	1
Pototo (cubed ond boiled)	1
Peos (boiled)	½ cup
Yogurt (whipped)	4 tbsp
Chaat mosala	½ tsp
Tamata ketchup	2 tbsp
Water	1 cup
Salt	½ tsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Morinate chops with ½ pepper, hat spices, ginger/gorlic poste, green chillies, vinegor ond salt; set oside for ½ haur.
- Heot oil in pat; odd water and chaps; caak till tender.
- Mix chaat masala, remoining pepper ond salt in yagurt.
- Cut oluminum foil inta squore pieces; put little yagurt, mixed vegetobles and 1 chop an each piece; fold over.
- Steom chops or bake them in a pre-heated aven ot 200°C for 15 minutes

فوائلی چانپیں

اجزاء:

بکرے کی چانپیں	½ کلو
کٹی ہوئی کالی مرچ	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچہ
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
گاجر (چوکور کٹی اور اُبلی ہوئی)	ایک عدد
آلو (چوکور کٹا اور اُبلا ہوا)	ایک عدد
مٹر (اُبلے ہوئے)	½ پیالی
دہی (پھینٹی ہوئی)	4 کھانے کے چمچے
چاٹ مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
ٹماٹو کیچپ	2 کھانے کے چمچے
پانی	ایک پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

چانپوں پر ½ کالی مرچ، گرم مصالحہ، لہسن ادرک، ہری مرچیں، سرکہ اور نمک ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے چانپیں اور پانی ڈالیں اور چانپیں گلنے تک پکائیں۔ دہی میں چاٹ مصالحہ، باقی کالی مرچ اور نمک ملا لیں۔ المونیم فوائل کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں، اُن پر تھوڑا تھوڑا دہی کا آمیزہ، سبزیاں اور ایک چانپ رکھ کر لپیٹیں۔ انہیں اسٹیم کریں یا پھر پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔





Darbari Mutton

Ingredients:

Mutton	½ kg
Onion (finely cut)	1 cup
Koshmiri red chillies (ground)	6
Hot spices powder	1 tsp
White sesome seeds	1 tbsp
Poppy seeds (ground)	1 tbsp
Coshews (ground)	8
Green chillies (finely cut)	4
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Tomoto puree	2 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Yogurt	1 cup
Whole dried milk	½ cup
Woter	1 cup
Solt	1 tsp
Clorified butter	1 cup
Spring onion, Cucumber	for garnishing

Method:

- Heat clorified butter in o pot; fry onions golden.
- Add red chillies, ginger/gorlic, tomato puree, hot spices ond salt; fry.
- Add sesome seeds, poppy seeds, woter ond mutton; cook till meat is tender.
- Add cashews, dried milk, yagurt, coriander ond green chillies; keep on dum.
- Garnish with spring onion ond cucumber; serve.

درباری گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
کشمیری لال مرچ (پسی ہوئی)	6 عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
سفید تل	ایک کھانے کا چمچہ
خشخاش (پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
کاجو (پسے ہوئے)	8 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کئے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹو پیوری	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
دہی	ایک پیالی
کھویا	½ پیالی
پانی	ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
گھی	ایک پیالی
ہری پیاز' کھیرا	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں گھی گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں لال مرچیں' لہسن ادرک' ٹماٹو پیوری' گرم مصالحہ اور نمک ملا کر بھونیں' پھر تل' خشخاش' پانی اور گوشت ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں کاجو' کھویا' دہی' ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار درباری گوشت ہری پیاز اور کھیرے سے سجا کر پیش کریں۔





Thai Green Handi

Ingredients:

Chicken pieces (baneless)	½ kg
Ginger/garlic poste	1 tsp
Yaghurt (whipped)	½ cup
Fresh cream	300 grams + for garnishing
Thai green curry paste	3 tbsp
Hat spices powder	½ tsp
Curry leaves	15
Onion (boiled and blended)	1
Butter	56 grams
Woter	½ cup
Salt	½ tsp
Oil	¼ cup

Method:

- Heat ail in a pat; fry onion, ginger/garlic ond green curry poste till light galden.
- Add chicken, hat spices, curry leoves, water and salt; caak till tender.
- Add yaghurt and cream; fry; odd butter; dish aut.
- Garnish with cream; serve.

تھائی گرین ہانڈی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
تازہ کریم	300 گرام + سجانے کے لئے
تھائی گرین کری پیسٹ	3 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
کڑھی پتے	15 عدد
پیاز (ابلی اور پسی ہوئی)	ایک عدد
مکھن	56 گرام
پانی	½ پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز' لہسن ادرک اور تھائی گرین کری پیسٹ ہلکا سنہری رنگ آنے تک بھونیں۔ اس میں مرغی' گرم مصالحہ' کڑھی پتے' پانی اور نمک ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں دہی اور کریم ڈال کر بھونیں' مکھن ملائیں۔ اسے ڈش میں نکالیں اور کریم سے سجادیں۔





Rajastani Mutton

Ingredients:

Mutton pieces	½ kg
Onions (finely cut)	2
Ginger/gorlic poste	1 tbsp
Coriander powder	1 tsp
Cumin powder	½ tsp
Red chilli powder	1 ½ tsp
Yogurt (whipped)	1 cup
Turmeric powder	¼ tsp
Hot spices powder	½ tsp
Woter	1 cup
Solt	1 tsp
Oil	¼ cup
Fresh coriander, Green chillies (finely cut)	for gornishing

Method:

- Heot oil in pot; fry mutton with onions, ginger/gorlic, coriander, cumin, red chillies, turmeric ond solt.
- Add woter; cook till tender.
- Add yogurt; fry; odd hot spices; cook for o few minutes.
- Gornish with coriander ond green chillies; serve.

راجستھانی گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	1½ چائے کے چمچے
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
پانی	ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی

ہرا دھنیا'
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کریں' اس میں گوشت' پیاز' لہسن ادرک' دھنیا' زیرہ' لال مرچ' ہلدی اور نمک بھونیں' پھر پانی ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں دہی ملا کر بھونیں' پھر گرم مصالحہ ملا کر تھوڑی دیر تک پکائیں۔ مزیدار گوشت ہرے دھنیے اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔


CANOLIVE®
Premium Cooking Oil
صحت برابر سمجھوتہ
آج سے صرف CanOlive
CanOlive میں وہ سب کچھ ہے جو رکھے آپ کی صحت برقرار،
جیسے زیتون، کینولا اور سن فلاور کی خوبیاں ایک ساتھ!
Low saturated fats and 100% cholestrol free
Vitamins A,D & E
With Ω3 & Ω6
Recommended by Pakistan National Heart Association
CANOLIVE
SPAIN PAKISTAN
In collaboration with
GENOSA OF SPAIN
Be Smart!
www.canolive.com.pk
OliveYourLife
GENOSA ID. S.A.
Punjab Oil Mills Limited





Honey and Saffron Chops

Ingredients:

Muttan chaps	1 kg
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Black pepper powder	½ tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Yagurt	4 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Cumin seeds	1 tsp
Water	1 ½ cup
Salt	ta taste
Oil	¼ cup

Ingredients for sauce:

Haney	3 tbsp
Saffron	1 pinch
White vinegar	3 tbsp
Black pepper pawder	1 tsp
Mint leaves	1 tbsp
Oil	¼ cup
French fries	as accampaniment

Method:

- Marinate chops with ginger/garlic, crushed and powdered pepper, red chillies, lemon juice, yagurt, cumin and salt; set aside for ½ hour.
- Cook chops with water till tender.
- In separate pat heat ail and fry chops far 5 minutes; smoke with hot coal if desired.
- Cook sauce ingredients in a saucepan for 5 minutes; pour over chops; dish out.
- Serve with french fries.

شہد اور زاعفران والی چانپیں

اجزاء:

بکرے کی چانپیں	ایک کلو
پیا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
دہی	4 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پانی	1½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	¼ پیالی

ساس کے اجزاء:

شہد	3 کھانے کے چمچے
زاعفران	ایک چٹکی
سفید سرکہ	3 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پودینے کے پتے	ایک کھانے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی
فرنچ فرائز	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

چانپوں پر لہسن ادرک، کُٹی اور پسی ہوئی کالی مرچ، لال مرچ، لیموں کا رس، دہی، زیرہ اور نمک ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ لیں۔ دیگچی میں چانپوں کو پانی سمیت چانپیں گلنے تک پکائیں۔ علیحدہ دیگچی میں تیل گرم کر کے چانپیں 5 منٹ تک تلیں، چاہیں تو کوئلے کا دم دے دیں۔ ساس پین میں ساس کے اجزاء 5 منٹ تک پکا کر چانپوں پر ڈالیں اور ڈش میں نکال لیں۔ انہیں فرنچ فرائز کے ہمراہ پیش کریں۔





Rava Barfi

Ingredients:

Semolino	250 grams
Woter	1 cup
Sugor	250 groms
Desiccated caconut	50 grams
Green cordomom powder	1 tsp
Clarified butter	125 grams + far brushing
Almands, Pistochias (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Heot clarified butter in o wok; caak semalino an law flame till golden; remove fram flame.
- In a seporate wak, heat woter; odd sugar; cook till thick and sticky.
- Add semalina, caconut and cordomom; caak while stirring cantinuausly till the mixture separates from the edges.
- Spread aut on o greased troy; level with o spoon.
- Sprinkle almonds and pistachios on top; cut into squore pieces.

روابرفی

اجزاء:

سوجی	250 گرام
پانی	ایک پیالی
چینی	250 گرام
پیا ہوا ناریل	50 گرام
پسی ہوئی چھوٹی الائچی	ایک چائے کا چمچہ
گھی	125 گرام+ چکنا کرنے کے لئے

بادام پستے (باریک کٹے ہوئے) چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

کڑاہی میں گھی گرم کرکے سوجی ہلکی آنچ پر سنہری رنگ آنے تک پکائیں اور چولہا بند کردیں۔ علیحدہ کڑاہی میں پانی گرم کرکے چینی ڈالیں اور 2 تار بننے تک پکائیں۔ اس میں سوجی' ناریل اور الائچی ڈال کر چمچہ چلاتے ہوئے آمیزہ کڑاہی سے علیحدہ ہونے تک بھونیں۔ اسے چکنی ٹرے پر پھیلائیں اور چمچے سے دباتے ہوئے ہموار کردیں۔ اس پر بادام' پستے چھڑکیں اور چھری کی مدد سے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔





Chocolate Hazelnut Mousse

Ingredients:

Fresh creom	2 cups + for gornishing
Egg yolks	4
Sugor	½ cup
Woter	2 tbsp
Hozelnut essence	½ tsp
Corn syrup	3 tbsp
Chocolote hazelnut spreod	3 tbsp
Chocolote (melted)	196 groms

Method:

- Beot creom with on electric beoter till stiff; refrigerote.
- Beot yolks with on electric beoter till they double in volume; odd essence.
- Cook sugor, woter ond corn syrup in o soucepon till sugor dissolves; odd to egg yolks while beoting with electric beoter.
- Add melted chocolote ond hozelnut spreod in creom; mix well with beoter.
- Add egg mixture; mix well with beoter.
- Fill mixture in o piping bog; squeeze into smoll bowls; refrigerote.
- Gornish with creom; serve.

چاکلیٹ ہیزل نٹ موس

اجزاء:

تازہ کریم	2 پیالی + سجانے کے لئے
انڈے کی زردیاں	4 عدد
چینی	½ پیالی
پانی	2 کھانے کے چمچے
ہیزل نٹ ایسنس	½ چائے کا چمچہ
کارن سیرپ	3 کھانے کے چمچے
چاکلیٹ ہیزل نٹ اسپریڈ	3 کھانے کے چمچے
چاکلیٹ (پگھلی ہوئی)	196 گرام

ترکیب:

الیکٹرک بیٹر سے کریم کو سخت ہو جانے تک پھینٹیں اور فرج میں رکھ دیں۔ ایک پیالے میں الیکٹرک بیٹر سے زردیوں کو دگنا ہونے تک پھینٹیں' پھر ایسنس ملا دیں۔ ساس پین میں چینی' پانی اور کارن سیرپ ڈال کر چینی حل ہونے تک پکائیں' اسے الیکٹرک بیٹر چلاتے ہوئے زردیوں میں شامل کر دیں۔ چاکلیٹ اور اسپریڈ کو کریم میں ڈالیں اور الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کر لیں۔ اس میں زردیوں کا آمیزہ ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کریں۔ اس آمیزے کو پائپنگ بیگ میں بھریں اور پیالیوں میں نکال کر فرج میں رکھ دیں۔ اسے کریم سے سجا کر پیش کریں۔





Oriental Kebabs

Ingredients:

Beef mince	¼ kg
Lomb mince	¼ kg
Onion (finely cut)	½ cup
Mint (chopped)	¼ cup
Porsley (chopped)	¼ cup
Hot spices powder	1 tbsp
Block pepper (crushed)	½ tbsp
Lemon juice	o few drops
Solt	1 tsp
Eggs	2
Oil	for frying
Fresh coriondor, Onion (fried)	for sprinkling

Method:

- Mix oll ingredients thoroughly in o bowl.
- Shope into long kebobs.
- Heot oil in o frying pon; fry kebobs golden; remove.
- Smoke with hot cool if desired.
- Sprinkle coriondor ond onion on kebobs; serve.

اورینٹل کباب

اجزا:

گائے کا قیمہ	¼ کلو
دنبے کا قیمہ	¼ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	¼ پیالی
اجمودہ (چوپ کیا ہوا)	¼ پیالی
پیا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	چند قطرے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
انڈے	2 عدد
تیل	تلنے کے لئے
ہرا دھنیا، پیاز (تلی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزا اچھی طرح سے ملالیں۔ اس آمیزے کے لمبوترے کباب بنائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل کر نکال لیں۔ اسے چاہیں تو کوئلے کا دَم دے دیں۔ مزیدار کباب ہرا دھنیا اور پیاز چھڑک کر پیش کریں۔





Meatball Curry

Ingredients:

Meotboll Ingredients:	
Mutton pieces (boneless)	500 groms
Onion (chopped)	¾ cup
Green chillies (finely cut)	6
Grom flour (roasted)	2 ½ tbsp
Egg	1
Red chilli powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tbsp
Ginger (grated)	2 tbsp
Solt	1 tsp

Curry Ingredients:

Onion (chopped)	½
Tomato (chopped)	1 cup
Turmeric powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Gorlic poste	1 tbsp
Ginger paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tsp
Solt	1 tsp
Oil	4 tbsp
Green chillies, Fresh coriander	for gornishing

Method:

- Combine meatball ingredients in a chopper; shape into meatballs.
- Fry onion golden in a pot; add coriander, turmeric, hot spices, garlic, ginger, tomato, red chillies and salt; cook for a few minutes.
- Carefully place meotballs in the pot; cook till oil seporotes; dish out.
- Garnish with green chillies and coriander.

کوفتے کا سالن

کوفتے کے اجزاء:

بکرے کا گوشت (بغیر ہڈی)	500 گرام
پیاز (چوپ کی ہوئی)	¾ پیالی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
بھنا ہوا بیسن	½ 2 کھانے کے چمچے
انڈہ	ایک عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
ادرک (کدوکش)	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ

سالن کے اجزاء:

پیاز (چوپ کی ہوئی)	½ عدد
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	ایک پیالی
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 چائے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
ہری مرچ، ہرا دھنیا	سجانے کے لئے

ترکیب:

کوفتے کے اجزاء چوپر میں یکجان کریں اور کوفتے بنالیں۔ دیگچی میں پیاز سنہری کریں، اس میں ہرا دھنیا، ہلدی، گرم مصالحہ، لہسن، ادرک، ٹماٹر، لال مرچ اور نمک ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں احتیاط سے کوفتے رکھیں اور تیل علیحدہ ہونے تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ اسے ہری مرچ اور ہرے دھنیے سے سجادیں۔





Hyderabadi Biryani

Ingredients:

Mutton pieces	900 grams
Rice (sooked)	400 grams
Onions (finely cut)	5
Hot spices powder	2 tsp
Dried, round red chillies	6
Coshew nuts	80 groms
Poppy seeds	40 grams
Cloves	2
Cinnomon	2 pieces
Green cardomoms	3
Green chillies	6
Mint (chopped)	1 bunch
Ginger/gorlic paste	3 tsp
Yogurt (whipped)	1 cup
Lemon juice	2 tbsp
Saffron (sooked)	2 pinches
Hot water	3 ½ cups
Solt	to toste
Clorified butter	1 cup
Oil	5 tbsp
Eggs (boiled and cut)	for gornishing

Method:

- Blend red chillies, cashews, poppy seeds and ginger/garlic in a blender.
- Heat clarified butter in a pat; fry blended masala; add muttan, yagurt, anian, ½ hat spices and salt; caak till fat seporates.
- Add 1 cup hat water; caok till muttan is tender.
- Heat oil in a separate pat; fry cloves, cardamams and cinnaman; odd rice and fry.
- Add green chillies, remaining water and salt; caak till dry.
- Spread rice in a dish; mix in mint and remaining hat spices.
- Layer a big pot with ½ rice; add a layer of muttan; drizzle leman juice on tap.
- Layer remaining rice an top; sprinkle saffran; keep an dum.
- Dish aut; garnish with eggs.

حیدرآبادی بریانی

اجزاء:

بکرے کا گوشت	900 گرام
چاول (بھیگے ہوئے)	400 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	5 عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے
سوکھی گول لال مرچیں	6 عدد
کاجو	80 گرام
خشخاش	40 گرام
لونگیں	2 عدد
دارچینی	2 ٹکڑے
چھوٹی الائچیاں	3 عدد
ہری مرچیں	6 عدد
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	ایک گڈی
پسا ہوا لہسن ادرک	3 چائے کے چمچے
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
زاعفران (بھیگا ہوا)	2 چٹکی
گرم پانی	½3 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
گھی	ایک پیالی
تیل	5 کھانے کے چمچے
انڈے (اُبلے اور کٹے ہوئے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

لال مرچیں' خشخاش' کاجو اور لہسن ادرک کو بلینڈر میں یکجان کرلیں۔ دیگچی میں گھی گرم کرکے پسا ہوا مصالحہ بھونیں' پھر گوشت' دہی' پیاز' ½ گرم مصالحہ اور نمک ملا کر گھی علیحدہ ہونے تک پکائیں' ایک پیالی گرم پانی شامل کریں اور گوشت گلنے تک پکائیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے لونگیں' الائچیاں اور دارچینی تلیں' چاول ملا کر بھونیں' پھر ہری مرچیں' باقی پانی اور نمک ملائیں' پانی خشک ہوجائے تو انہیں ڈش میں پھیلا دیں اور اس پر پودینہ اور باقی گرم مصالحہ ملالیں۔ دیگچی میں ½ چاول بچھائیں' گوشت کی تہہ لگائیں اور لیموں کا رس چھڑکیں۔ اس پر باقی چاولوں کی تہہ لگائیں اور زاعفران چھڑک کر دم پر رکھ دیں۔ اسے ڈش میں نکالیں اور انڈوں سے سجادیں۔





Chow mein Noodles

Ingredients:

Egg naodles (boiled)	100 grams
Chicken breasts (cut lengthwise)	300 grams
White sesame seeds (roasted)	1 tbsp
Sayo sauce	2 tbsp
Hat spices powder	1 tsp
Chilli souce	1 tsp
Carnflour	1 tbsp
Capsicum (finely cut)	1
Spring onian (finely cut)	¼ cup
Light say sauce	2 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Oil	3 tbsp
Fresh cariander (chapped)	for sprinkling

Method:

- Marinate chicken with ½ saya sauce, hat spices and chilli sauce; set aside far a little while.
- Caat chicken with carnflour.
- Heat ail in a wak; fry chicken galden; remave.
- Add all remaining ingredients except naadles in wak; caak far a few minutes; add naadles and chicken; dish aut.
- Sprinkle cariander; serve.

چاؤمین نوڈلز

اجزاء:

انڈے والے نوڈلز (اُبلے ہوئے)	100 گرام
مرغی کے سینے (لمبائی میں کٹے ہوئے)	300 گرام
بُھنے ہوئے سفید تِل	ایک کھانے کا چمچ
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
چلی ساس	ایک چائے کا چمچ
کارن فلور	ایک کھانے کا چمچ
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	¼ پیالی
لائٹ سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
تیل	3 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

مرغی میں ½ سویا ساس، گرم مصالحہ اور چلی ساس ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کو کارن فلور میں لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی سنہری تل کر نکال لیں۔ کڑاہی میں علاوہ نوڈلز باقی تمام اجزاء ڈال کر چند منٹ تک پکائیں، پھر نوڈلز اور مرغی ملا کر ڈش میں نکالیں۔ مزیدار نوڈلز ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔





Pot Chops

Ingredients:

Mutton chops	½ kg
Potatoes (peeled and cut lengthwise inta 4)	2
Raw papaya paste	2 tbsp
Brown sugar	2 tbsp
Saya sauce	1 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Red chilli pawder	1 tsp
Garlic (chapped)	1 tsp
Ginger (chopped)	2 tbsp
Tamata ketchup	½ cup
Water	¼ cup
Salt	½ tsp
Oil	4 tbsp
Red chutney	as accompaniment

Method:

- Apply papaya on chaps; set aside.
- Cook remaining ingredients except potataes in a saucepan till thick.
- Remave some masala and set aside; coat chops with remaining masala.
- Cook chaps in a pat with the lid on, an low flame till half caoked.
- Brush remaining masala on chops; add potatoes; coak till chops are tender; dish aut.
- Serve with red chutney.

دیگچی والی چانپیں

اجزاء:

بکرے کی چانپیں	½ کلو
آلو (چھلے اور لمبائی میں 4 کٹے ہوئے)	2 عدد
پسا ہوا کچا پپیتا	2 کھانے کے چمچے
براؤن چینی	2 کھانے کے چمچے
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
ادرک (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
پانی	¼ پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
لال چٹنی	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

چانپوں پر پپیتا لگا کر رکھ لیں۔ ساس پین میں علاوہ آلو باقی اجزاء ملا کر گاڑھا ہونے تک پکا لیں۔ تھوڑا سا مصالحہ بچا کر باقی مصالحے کو اچھی طرح سے چانپوں پر لگائیں اور چانپوں کو دیگچی میں ڈالیں' انہیں ڈھکن ڈھانک کر ہلکی آنچ پر ½ گل جانے تک پکائیں۔ باقی مصالحہ برش کی مدد سے چانپوں پر لگائیں' اس میں آلو ڈالیں اور چانپوں کے مکمل گل جانے تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار چانپیں لال چٹنی کے ہمراہ پیش کریں۔





Oatmeal and Mince Loaf

Ingredients:

Beef mince	300 grams
Oatmeal (cut)	1 cup
Egg	1
Milk (fresh)	½ cup
Onian (chopped)	1
Mustard paste	½ tsp
Black pepper (crushed)	¼ tsp
Red chillies (crushed)	½ tsp
Garlic (chopped)	2 tsp
Hot spices powder	¼ tsp
Chilli sauce	½ cup
Salt	1 tsp

Method:

- Mix oll ingredients in o bowl except chilli sauce.
- Brush ail an o laaf pan; place mince in it; bake in a pre-heated aven at 180°C far 35 minutes.
- Brush chilli souce on top of loof; boke for 10 more minutes. Remave fram pon ond serve.

دلیے اور قیمے کا لوف

اجزا:

گائے کا قیمہ	300 گرام
دلیہ (کٹا ہوا)	ایک پیالی
انڈہ	ایک عدد
تازہ دودھ	½ پیالی
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
مسٹرڈ پیسٹ	½ چائے کا چمچ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچ
کُٹی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچ
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	2 چائے کے چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	¼ چائے کا چمچ
چلی ساس	½ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

ایک پیالے میں علاوہ چلی ساس باقی تمام اجزاء یکجان کر لیں۔ لوف ٹن کو چکنا کر کے آمیزہ اس میں ڈال کر اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 35 منٹ تک پکائیں' اس پر برش سے چلی ساس لگائیں اور مزید 10 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔





Cheese Parathay

Dough Ingredients:

Refined flour (sifted)	¾ cup
Whole-wheat flour (sifted)	¾ cup
Salt	to taste
Oil	2 tsp + for frying

Filling Ingredients:

Cottage cheese (grated)	1 ½ cups
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Green chillies (chopped)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Dried row mongo powder	1 tsp
Solt	to taste

Method:

- Kneod dough ingredients with lukeworm woter into o dough; divide into 4 bolls.
- Mix filling ingredients in o bowl; divide into 4 portions.
- Lightly roll out bolls; ploce o portion of filling in the centre of eoch; re-shope into bolls.
- Roll out into discs.
- Fry porothoy golden from both sides while opplying oil on on iron griddle; remove.
- Cut into pieces; serve.

پنیری پراٹھے

آٹے کے اجزا:

میدہ (چھنا ہوا)	¾ پیالی
آٹا (چھنا ہوا)	¾ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 چائے کے چمچے + تلنے کے لیے

بھرنے کے اجزا:

پنیر (کدوکش)	1½ پیالی
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا آمچور	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

آٹے کے اجزا کو نیم گرم پانی سے گوندھ کر 4 پیڑے بنالیں۔ ایک پیالے میں بھرنے کے اجزا ملائیں اور 4 حصوں میں تقسیم کردیں۔ آٹے کے پیڑے ہلکے سے بیلیں اُن کے درمیان میں آمیزہ بھر کر اُن کے دوبارہ پیڑے بنالیں۔ ان پیڑوں کے گول پراٹھے بیل لیں۔ پراٹھوں کو تیل لگاتے ہوئے توے پر دونوں جانب سے سنہری سینک کر اُتار لیں۔ مزیدار پراٹھے ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔



Mutton Liver

Ingredients:

Muttan liver (small pieces)	1 kg
Green chillies (large, whale)	4
Fresh cariander (chopped)	½ bunch
Tamataes (chapped)	250 grams
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Yagurt (whipped)	250 grams
Hat spices pawder	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Mustard seeds	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Leman juice	4 tbsp
Solt	ta taste
Oil	½ cup

Method:

- Heat oil in o pat; fry ginger/garlic.
- Add red chillies, cumin, tomotoes, yogurt, mustard seeds and salt; fry on high flame.
- Add liver and green chillies; fry an high flome till dry.
- Add hot spices, cariander ond leman juice; dish out.

کلیجی

اجزاء:

بکرے کی کلیجی (چھوٹے ٹکڑے)	ایک کلو
ثابت بڑی ہری مرچیں	4 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	250 گرام
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
دہی (پھینٹی ہوئی)	250 گرام
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
رائی دانے	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے لہسن ادرک بھونیں۔ اس میں لال مرچ' زیرہ' ٹماٹر' دہی' رائی اور نمک ملائیں اور تیز آنچ پر بھونیں۔ اس میں کلیجی اور ہری مرچیں ڈال کر تیز آنچ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں' پھر گرم مصالحہ' ہرا دھنیا اور لیموں کا رس ملا کر ڈش میں نکال لیں۔



Dum Mince

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Onions (chopped)	375 groms
Green chillies (whole)	10
Raw mongo (chopped)	1
Tomotoes (chopped)	250 groms
Red chillies (crushed)	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Fennel seeds (roosted)	2 tbsp
Ginger/gorlic poste	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Coriondor powder	2 tsp
Fresh coriondor (chopped)	1 bunch
Solt	1 tsp
Oil	½ cup
Tomoto (slices), mint, lemon (slices)	for gornishing

Method:

- Cook mince in a pot with turmeric, red chillies, tomotoes, fennel, ginger/gorlic, coriondor, hot spices ond solt till dry.
- Add fresh coriondor; remove from flome.
- Heot oil in o frying pon; fry onions golden; odd ond fry mongo ond green chillies; ploce over mince.
- Smoke mince with o hot piece of cool; dish out.
- Gornish with tomoto, mint ond lemon; serve.

دَم کا قیمہ

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
پیاز (چوپ کی ہوئی)	375 گرام
ثابت ہری مرچیں	10 عدد
کیری (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	250 گرام
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
بُھنی ہوئی سونف	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک گڈی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
ٹماٹر، لیموں (قتلے)، پودینہ	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں قیمہ، ہلدی، لال مرچ، ٹماٹر، سونف، لہسن ادرک، دھنیا، گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں، پھر ہرا دھنیا ملا کر چولہا بند کردیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کرکے پیاز سنہری کریں، اس میں کیری اور ہری مرچیں تل کر قیمے پر ڈال دیں۔ قیمے کو کوئلے کا دھواں دے کر ڈش میں نکالیں۔ اسے ٹماٹر، پودینے اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔



Gola Kebabs

Ingredients:

Beef mince	1 kg
Onions (fried)	375 grams
Eggs	2
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Hot spices powder	2 tsp
Yogurt	4 tbsp
Desiccated coconut	4 tbsp
Nutmeg and mace powder	1 tsp
Raw papaya paste	2 tbsp
Green chillies	4
Salt	1 tsp
Oil	as required
Onion, Tomato, Fresh coriander	for decoration

Method:

- Combine all ingredients in a chopper.
- Shape into balls.
- Heat oil in a wok; fry balls golden.
- Decorate a dish with onion, tomato and coriander; place gola kebabs on it; serve.

گولا کباب

اجزاء:

گوشت کا قیمہ	ایک کلو
پیاز (تلی ہوئی)	375 گرام
انڈے	2 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے
دہی	4 کھانے کے چمچے
پسا ہوا ناریل	4 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی جائفل جاوتری	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا کچا پپیتا	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں	4 عدد
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	حسب ضرورت
پیاز، ٹماٹر، ہرا دھنیا	سجانے کے لئے

ترکیب:

چاپر میں تمام اجزاء یکجان کرلیں۔ اس کے کوفتے بنائیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور کوفتے سنہری تل لیں۔ ڈش کو پیاز، ٹماٹر اور ہرے دھنیے سے سجائیں ان پر گولا کباب رکھ کر پیش کریں۔





Roasted Leg of Lamb

Ingredients:

Leg af lamb	1
Block pepper powder	1 tsp
Chaat masala	1 tsp
Hot spices pawder	1 tsp
Mustard paste	1 tbsp
Red chillies crushed	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Chilli sauce, Cumin seeds	2 tbsp each
Leman juice	4 tbsp
Salt	ta toste
Oil	5 tbsp
Tamata, Mint, Lemon (slices)	far decorotion
Fresh cariander (chapped)	far sprinkling

Method:

- Mix all ingredients except leg af lamb in a bawl.
- Make lang slits an lamb with a knife; marinate it with mixed masala; refrigerate at least avernight.
- Caak lamb in a large-battamed pat an low heat, till tender.
- When tender, fry lamb; dish aut.
- Decorate dish with tamata, mint and leman; sprinkle cariander an lamb; serve.

ران روسٹ

اجزاء:

بکرے کی ران	ایک عدد
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پیا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پیا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پیا ہوا کچا پپیتا	ایک کھانے کا چمچہ
چلی ساس' سفید زیرہ	2'2 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	5 کھانے کے چمچے
ٹماٹر' پودینہ' لیموں (قتلے)	سجانے کے لئے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں علاوہ ران تمام اجزاء ملا لیں۔ ران پر چھُری کی مدد سے بڑے بڑے نشان لگائیں اور مصالحہ اچھی طرح سے لگا دیں۔ ران کو کم از کم ایک رات کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ ایک بڑی دیگچی میں ران ڈالیں اور ہلکی آنچ پر گلنے تک پکائیں۔ ران گل جائے تو بھون کر ڈش میں نکالیں' ڈش کو ٹماٹر' پودینے اور لیموں سے سجائیں' مزید ار ران ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



Saloni Biryani

Qorma Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Tomatoes (chopped)	½ kg
Black cumin seeds	1 tsp
Dried plums	100 groms
Green cordomoms	4
Block peppercarns	2 tsp
Ginger/garlic poste	1 tbsp
Onions (finely cut)	2
Red chilli powder	2 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Coriander powder	1 tsp
Green chillies (whole)	6
Mint (finely cut)	1 bunch
Solt	1 tsp
Oil	½ cup
Tamoto, Fresh cariander	for garnishing

Rice Ingredients:

Rice (sooked)	½ kg
Cumin seeds, Solt	1 tsp eoch
Woter	2 ½ cups
Oil	4 tbsp

Method:

- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add oll qorma ingredients except mint; cook for 20 minutes; remove from flame.
- Heat oil in o seporote pot; fry cumin; add rice, water ond salt; parboil.
- Keep rice on dum; make a hollow in the centre; place qarmo ond mint in it; keep on dum.
- Dish out; garnish with tomota and cariander.

سلونی بریانی

قورمے کے اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	½ کلو
ثابت کالا زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
آلو بخارے	100 گرام
چھوٹی الائچیاں	4 عدد
کالی مرچیں	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
ثابت ہری مرچیں	6 عدد
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
ٹماٹر، ہرا دھنیا	سجانے کے لئے

چاول کے اجزاء:

چاول (بھیگے ہوئے)	½ کلو
ثابت سفید زیرہ، نمک	ایک ایک چائے کا چمچہ
پانی	2½ پیالی
تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کریں اور پیاز سنہری کرلیں۔ اس میں علاوہ پودینہ قورمے کے تمام اجزاء ڈال کر 20 منٹ تک پکائیں اور چولہا بند کردیں۔ علیحدہ دیگچی میں تیل گرم کرکے زیرہ بھونیں، پھر چاول، پانی اور نمک ڈال کر ایک کنی تک پکائیں۔ چاول دم پر آجائیں تو درمیان میں جگہ بنائیں۔ اس میں قورمہ اور پودینہ ڈالیں اور دم پر رکھ دیں۔ مزیدار بریانی ڈش میں نکالیں۔ اسے ٹماٹر اور ہرے دھنیے سے سجادیں۔





Small Kebabs

Ingredients:

Beef pieces	½ kg
Spring anians	250 grams
Eggs	2
Green chillies	4
Dried, round red chillies	4
Chaot masala	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Cumin seeds	2 tsp
Coriander seeds	2 tsp
Salt	½ tsp
Oil	far frying
Lettuce leaves, tomata (sliced)	for decaratian

Method:

- Grind beef finely in a chapper.
- Add all ingredients except eggs; grind far 1 minute.
- Add eggs; shape inta small kebabs.
- Heat ail in a frying pan; fry kebabs galden; remave.
- Decarate a dish with lettuce and tamata; place kebabs an it; serve.

چھوٹے کباب

اجزاء:

گائے کی بوٹیاں	½ کلو
ہری پیاز	250 گرام
انڈے	2عدد
ہری مرچیں	4عدد
سوکھی گول لال مرچیں	4عدد
چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
ثابت دھنیا	2 چائے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے
سلاد پتے' ٹماٹر (قتلے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں گوشت باریک پیس لیں۔ اس میں علاوہ انڈے باقی اجزاء ملائیں اور ایک منٹ کے لئے مشین چلا دیں۔ اس آمیزے میں انڈے ملا کر چھوٹی چھوٹی ٹکیاں بنائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب سنہری تل کر نکال لیں۔ ڈش کو سلاد پتے اور ٹماٹر سے سجائیں' اس پر کباب رکھ کر پیش کریں۔





Ice Cream and Jelly Custard

Ingredients:

Vanilla ice cream	½ litre
Milk (fresh)	½ litre
Vanilla custard pawder (dissolved in water)	2 tbsp
Sugar	½ cup
Candescended milk	½ cup
Bananas (finely cut)	4
Vermicelli (crumbled)	1 cup
Fresh cream	1 cup
Pineapple pieces	1 cup
Strawberries (finely cut)	1 cup
Green jelly crystals	300 grams
Red jelly crystals	300 grams
Vanilla essence	½ tsp
Banana, Pineapple (slices)	far garnishing

Method:

- Cook vermicelli in milk an law flame.
- When vermicelli saftens, add sugar and custard paste; allaw ta caal.
- Prepare jellies separately; allaw ta set; cut inta pieces.
- With an electric beater, beat cream, candescended milk and essence in a bawl..
- Layer bananas, strawberries, pineapples, ice cream, custard and cream in a serving dish.
- Garnish with jellies, banana and pineapple; serve chilled.

آئس کریم اور جیلی کا کسٹرڈ

اجزاء:

ونیلا آئس کریم	½ لیٹر
تازہ دودھ	½ لیٹر
ونیلا کسٹرڈ پاؤڈر (پانی میں گھلا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
چینی	½ پیالی
کنڈینسڈ ملک	½ پیالی
کیلے (باریک کٹے ہوئے)	4 عدد
سویاں (توڑلیں)	ایک پیالی
تازہ کریم	ایک پیالی
اناس کے ٹکڑے	ایک پیالی
اسٹرابیریز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
ہری جیلی کرسٹلز	300 گرام
لال جیلی کرسٹلز	300 گرام
ونیلا ایسنس	½ چائے کا چمچہ
کیلے' اناس (سلائس)	سجانے کے لئے

ترکیب:

دودھ میں سویاں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکالیں۔ سویاں گل جائیں تو چینی اور کسٹرڈ کا پیسٹ ڈالیں اور ٹھنڈا ہونے دیں' جیلیوں کو الگ الگ تیار کرکے جمائیں اور ٹکڑے کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں کریم' کنڈینسڈ ملک اور ایسنس کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کرلیں۔ سرونگ ڈش میں کیلے' اناس' اسٹرابیریز' آئس کریم' کسٹرڈ اور کریم ڈالیں۔ اسے کیلے' اناس اور جیلیوں سے سجائیں اور خوب ٹھنڈا کرکے پیش کریں۔





Tandoori Boti

Ingredients:

Mutton pieces	½ kg
Ginger/garlic paste	1 tsp
Yogurt	½ cup
Turmeric powder	½ tsp
Red chilli powder	½ tsp
Red chillies (crushed)	½ tsp
Hot spices powder	½ tsp
Cumin seeds (crushed)	½ tsp
Coriander seeds (crushed)	½ tsp
Nutmeg	1 pinch
Saffron	1 pinch
Lemon juice	2 tbsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Salt	to taste
Oil	1 tbsp
Onion, Capsicum, Tomato	for garnishing

Method:

- Marinate mutton with all ingredients; set aside for at least 5 hours.
- Remove mutton in a baking tray; bake in a pre-heated oven at 150° C for 25 minutes; remove.
- Serve with onion, capsicum and tomato.

تندوری بوٹی

اجزاء:

بکرے کی بوٹیاں	½ کلو
پیا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
دہی	½ پیالی
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
پیا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
کُٹا ہوا سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
کُٹا ہوا دھنیا	½ چائے کا چمچہ
جائفل	ایک چٹکی
زاعفران	ایک چٹکی
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
پیا ہوا کچا پپیتا	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز، شملہ مرچ، ٹماٹر	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء ملا کر کم از کم 5 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ اسے بیکنگ ٹرے میں ڈالیں اور پہلے سے گرم اوون میں 150°C پر 25 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ مزیدار بوٹی پیاز، شملہ مرچ اور ٹماٹر کے ہمراہ پیش کریں۔





Masala Boti

Ingredients:

Beef	½ kg
Onion (fried)	2
Yagurt (whipped)	1 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cumin seeds (roosted)	2 tsp
Ginger/gorlic paste	2 tsp
Raw papoya poste	2 tbsp
Tomorind pulp	2 tbsp
Green chillies (blended)	4 tbsp
Solt	ta toste
Oil	2 tbsp
Choot masalo	for sprinkling

Method:

- Morinote beef with popoyo ond solt; refrigerote overnight.
- Heot oil in o wok; fry ginger/gorlic.
- Add all ingredients except beef; cook for o few minutes.
- Add beef; cook on low flome till tender.
- Smoke with hot cool; dish out; sprinkle choot mosolo on top; serve.

مصالحہ بوٹی

اجزاء:

گائے کا گوشت	½ کلو
پیاز (تلی ہوئی)	2 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
بھنا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا کچا پپیتا	2 کھانے کے چمچے
املی کا گودا	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	4 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
چاٹ مصالحہ	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

گوشت پر پپیتا اور نمک ملا کر ایک رات کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن ادرک بھونیں۔ اس میں علاوہ گوشت باقی تمام اجزاء ڈال کر چند منٹ تک پکائیں پھر گوشت ڈالیں اور ہلکی آنچ پر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اسے کوئلے کا دم دے کر ڈش میں نکالیں اور چاٹ مصالحہ چھڑک کر پیش کریں۔





Bihari Qeema

Ingredients:

Mutton mince	½ kg
Onions (finely cut)	2
Yogurt	1 cup
Lemon juice	2 tbsp
Green chillies (finely cut)	4
Cardamoms	2
Dried, round red chillies	3
Green cardamoms	6
Coriander seeds	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Black chickpeas	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Salt	to taste
Bihari masala (packaged)	1 tbsp
Oil	¼ cup
Mint leaves	for garnishing

Method:

- Grind red chillies, coriander, cumin, both cardamoms and chickpeas in a grinder.
- Heat oil in a pot; fry onions; remove.
- In the same pot, add mince, ginger/garlic, ground masala,
- Bihari masala, yogurt, lemon juice, green chillies and salt; cook till dry.
- Dish out; garnish with mint and fried onions.

بہاری قیمہ

اجزاء:

بکرے کا قیمہ	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
دہی	ایک پیالی
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
بڑی الائچیاں	2 عدد
سوکھی گول لال مرچیں	3 عدد
چھوٹی الائچیاں	6 عدد
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
کالے چنے	ایک کھانے کا چمچہ
پیا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
بہاری مصالحہ (پیکٹ والا)	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	¼ پیالی
پودینے کے پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

لال مرچیں' دھنیا' زیرہ' دونوں الائچیاں اور کالے چنے پیس لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں اور پیاز تل کر نکالیں۔ اسی دیگچی میں قیمہ' لہسن ادرک' پیا ہوا مصالحہ' بہاری مصالحہ' دہی' لیموں کا رس' ہری مرچیں اور نمک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ مزیدار قیمہ ڈش میں نکالیں' اسے تلی ہوئی پیاز اور پودینے سے سجادیں۔





Kunna

Ingredients:

Muttan pieces	1 ½ kg
Ginger/garlic paste	6 tbsp
Red chilli powder	4 tsp
Yagurt	4 tbsp
Cumin seeds, Fennel seeds	2 tbsp each
Black pepper (crushed)	2 tbsp
Dried ginger pawder	2 tbsp
Cardamams	2
Claves, Nutmeg, Mace	1 tbsp each
Onian (finely cut)	1
Refined flaur (made inta paste with water)	6 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Green chillies, Ginger, Leman (slices)	far garnishing

Method:

- Grind finely cumin, fennel, pepper, dried ginger, cardamams, claves, nutmeg and mace in a grinder.
- Heat ail in a pat; fry muttan, ginger/garlic, red chillies, 4 tbsp graund masala and salt far a few minutes.
- Add yagurt; caak while stirring till masala dries.
- Add water; cook till muttan is tender; add mare water and flaur paste while stirring cantinuausly.
- Heat ail in a frying pan; fry anian; add ta pat.
- Garnish with green chillies, ginger and leman; serve.

کنّا

اجزاء:

بکرے کا گوشت	1½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	6 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	4 چائے کے چمچے
دہی	4 کھانے کے چمچے
ثابت سفید زیرہ، سونف	2، 2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی سونٹھ	2 کھانے کے چمچے
بڑی الائچیاں	2 عدد
لونگ، جائفل، جاوتری	ایک، ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
میدہ (پانی میں گھلا ہوا)	6 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی

ہری مرچیں، ادرک، لیموں (قتلے) سجانے کے لئے

ترکیب:

گرینڈر میں زیرہ، سونف، کالی مرچیں، سونٹھ، الائچیاں، لونگیں، جائفل اور جاوتری باریک پیس لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے گوشت، لہسن ادرک، لال مرچ، 4 کھانے کے چمچے پسا ہوا مصالحہ اور نمک چند منٹ تک بھونیں۔ اس میں دہی ڈال کر چمچہ چلاتے ہوئے مصالحہ خشک ہونے تک پکائیں، اس میں پانی شامل کریں اور گوشت گلنے تک پکائیں، اس میں پانی ڈالیں اور پھر چمچہ چلاتے ہوئے میدہ ڈالیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور پیاز تل کر دیگچی میں شامل کر دیں۔ مزیدار کنّا ہری مرچوں، ادرک اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔





Achari Green Mutton

Ingredients:

Mutton pieces	½ kg
Green chillies (finely cut)	2
Hot spices powder, Coriander powder	1 tsp each
Yagurt, Woter	1 cup eoch
Solt	1 tsp
Fresh coriander (chapped)	½ cup
Oil	½ cup

Paste Ingredients:

Onions	2
Green chillies	8
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Fresh coriander (chopped)	3 tbsp

Achari Masala Ingredients:

Fennel seeds, Cumin seeds	1 tsp each
Mustord seeds, Onion seeds	¾ tsp eoch
Fenugreek seeds	¼ tsp

Tempering Ingredients:

Mustard seeds, Onion seeds	½ tsp eoch
Curry leaves	20
Oil	¼ cup

Method:

- Crush achari masala ingredients.
- Blend paste ingredients in a blender.
- Blend yogurt and fresh coriander together.
- Heat oil in a pot; fry achari masolo and green chillies for 2 minutes.
- Add poste; coak till onions are golden.
- Add mutton, hot spices, coriander, woter and salt; cook for 15 minutes.
- Add blended yogurt; bring to bail.
- Fry tempering ingredients in a frying pan; pour over mutton; serve hot.

اچاری ہرا گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ' پسا ہوا دھنیا	ایک ایک چائے کا چمچہ
دہی' پانی	ایک ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)' تیل	½ پیالی

بگھار کے اجزاء:

رائی دانے' کلونجی	½' ½ چائے کا چمچہ
کڑھی پتے	20 عدد
تیل	¼ پیالی

آمیزے کے اجزاء:

پیاز	2 عدد
ہری مرچیں	8 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	3 کھانے کے چمچے

اچاری مصالحے کے اجزاء:

سونف' سفید زیرہ	ایک ایک چائے کا چمچہ
رائی دانے' کلونجی	¾' ¾ چائے کا چمچہ
میتھی دانے	¼ چائے کا چمچہ

ترکیب:

اچاری مصالحے کے اجزاء کوٹ لیں۔ آمیزے کے اجزاء بلینڈر میں یکجان کر لیں۔ بلینڈر میں علیحدہ سے دہی اور ہرا دھنیا یکجان کر لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے ہری مرچیں اور اچاری مصالحہ 2 منٹ تک بھونیں' پھر پسا ہوا آمیزہ ڈالیں اور پیاز سنہری ہونے تک پکائیں۔ اس میں گوشت' گرم مصالحہ' دھنیا' پانی اور نمک ڈال کر 15 منٹ پکائیں' پھر دہی کا آمیزہ ڈالیں اور اُبال آنے تک پکائیں۔ فرائنگ پین میں بگھار کے اجزاء تل کر گوشت پر ڈالیں اور گرما گرم پیش کریں۔



Ice Cream Date Cake

Ingredients:

Bananas (finely cut)	4
Sponge coke (rectongulor)	1 (1 lb)
Dates (de-seeded)	170 groms
Vonillo ice creom	1 litre
Cocoo powder	for sprinkling

Method:

- Line a loof mould with butter paper.
- Cut coke lengthwise from the centre; ploce the bottom holf in the mould.
- Blend bononos till creomy in o blender; remove in o bowl; odd ice creom ond dotes.
- Spreod over coke; level with o spoon; sprinkle cocoo powder on top.
- Ploce the top holf of coke over it; cover with oluminium fail ond deep freeze for ot leost 8 hours.
- Remove coke onto o plote; cut into pieces; serve.

کھجور والا آئس کریم کیک

اجزاء:

کیلے (باریک کٹے ہوئے)	4 عدد
اسفنج کیک	ایک پونڈ
کھجور (گٹھلی نکلی ہوئی)	170 گرام
ونیلا آئس کریم	ایک لیٹر
کوکو پاؤڈر	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

لوف کے سانچے پر چکنا کاغذ لگا دیں۔ کیک کو لمبائی میں درمیان سے کاٹ لیں' نچلے ٹکڑے کو سانچے میں رکھیں۔ کیلوں کو بلینڈر میں کریمی کر کے پیالے میں نکال لیں۔ اس میں آئس کریم اور کھجور ملا لیں۔ اس آمیزے کو کیک پر ڈال کر چمچے کی مدد سے ہموار کر دیں۔ اس پر کوکو پاؤڈر چھڑک دیں۔ اس پر کیک کا دوسرا ٹکڑا رکھیں اور المونیم فوائل سے ڈھانک کر کم از کم 8 گھنٹوں کے لئے ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ کیک کو سانچے سے نکال کر پلیٹ میں رکھیں اور ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔





Chocolate Cherry Trifle

Ingredients:

Chacolote cake (cut into pieces)	1 (1lb)
Fruit syrup	½ cup
Fresh cream	1 cup
Chacalate syrup, Cherries	for garnishing

Pudding Ingredients:

Icing sugar	1 ½ cups
Cacaa pawder	1 cup
Cornflaur	⅔ cup
Vanilla essence	1 tsp
Salt	1 pinch

Method:

- Mix chacalate pudding ingredients in a bawl; fill in o cantainer; refrigerote.
- Layer cake in o serving dish; pour fruit syrup on top; loyer with chacalate pudding; refrigerate far 1 haur.
- Add a layer of cream an tap.
- Garnish with chacalate syrup and cherries; serve.

چاکلیٹ چیری ٹرائفل

اجزاء:

چاکلیٹ کیک (کٹا ہوا)	ایک پونڈ
فروٹ سیرپ	½ پیالی
تازہ کریم	ایک پیالی
چاکلیٹ سیرپ، چیریز	سجانے کے لئے

پڈنگ کے اجزاء:

پسی ہوئی چینی	1½ پیالی
کوکو پاؤڈر	ایک پیالی
کارن فلور	2/3 پیالی
ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچہ
نمک	ایک چٹکی

ترکیب:

ایک پیالے میں چاکلیٹ پڈنگ کے اجزاء ملائیں اور ڈبے میں بھر کر فرج میں رکھ دیں۔ سرونگ ڈش میں کیک کی تہہ لگائیں' اس کے اُوپر فروٹ سیرپ ڈالیں' اس پر چاکلیٹ پڈنگ کی تہہ لگا کر فرج میں رکھ دیں۔ ایک گھنٹے کے بعد نکال کر کریم کی تہہ لگائیں۔ اسے چیریز اور چاکلیٹ سیرپ سے سجا کر پیش کریں۔





Capsicum Mince Onion

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Ginger/garlic paste	3 tbsp
Red chilli pawder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Hat spices powder	½ tsp
Nutmeg and mace pawder	½ tsp
Yagurt	2 tbsp
Gram flour	2 tbsp
Capsicum (finely cut)	1
Onion (finely cut)	1
Tomata (finely cut)	½
Onian (chapped)	1
Ginger (finely cut)	½-inch piece
Fresh cariander (chapped)	2 tbsp
Green chillies (chapped)	2
Raw papaya poste	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup + 2 tbsp

Method:

- Marinate mince with popaya, salt, ginger/garlic, red chillies, cumin, hat spices, nutmeg and mace, gram flaur and anian; set aside far 1 haur.
- Heat ail in a wak; fry mince; add yagurt and coak till ail separates.
- Heat 2 tbsp ail in a frying pan; fry capsicum and anian far a few minutes; remave half.
- Add cariander and green chillies ta remaining capsicum and onian; add ta mince.
- Dish aut. Add remaining fried vegetables, tamota, ginger and coriander on tap.

شملہ قیمہ پیاز

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	3 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی جائفل جاوتری	½ چائے کا چمچہ
دہی	2 کھانے کے چمچے
بیسن	2 کھانے کے چمچے
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)	½ عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	½ انچ کا ٹکڑا
ہرا دھنیا (چوپ کئے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا کچا پپیتا	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی+2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

قیمے میں پپیتا' لہسن ادرک' لال مرچ' زیرہ' گرم مصالحہ' جائفل جاوتری' بیسن' پیاز اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور قیمہ بھونیں' اس میں دہی ڈال کر تیل اُوپر آنے تک پکائیں۔ فرائنگ پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے شملہ مرچ اور پیاز چند منٹ تک پکائیں' اس میں سے ½ نکال دیں باقی میں ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ملا کر قیمے میں ڈال دیں۔ قیمے کو ڈش میں نکالیں' اس پر باقی تلی ہوئی سبزیاں' ٹماٹر' ادرک اور ہرا دھنیا ڈال کر پیش کریں۔

شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ



لیڈیز فنڈ کی جانب سے پاور لنچ کا اہتمام

گزشتہ دنوں لیڈیز فنڈ کی جانب سے پاور لنچ کا اہتمام کیا گیا۔ اکرا ریسٹورنٹ میں منع
اس ظہرانے میں لیڈیز فنڈ کی صدر تارہ عزیز سمیت ممتاز خواتین اور صحافیوں کی بڑی تع
شریک ہوئی۔ تقریب کے انعقاد کا مقصد پاکستان کی نمایاں خواتین کا ایک دوسرے سے
بڑھانا تھا۔ اس موقع پر ایک نیٹ ورکنگ لنچ کا اہتمام کیا گیا جس کے ساتھ آرٹ آف نیٹ ورکنگ
کے عنوان سے نیٹ ورکنگ کے مواقع پیش کیے گئے۔



ایریل کے نئے ڈٹرجنٹ کے اجراء کی تقریب

پاکستان کی معروف کمپنی پی اینڈ جی پاکستان نے پورٹ گرینڈ کراچی میں منعقدہ ایک تقریب میں نئے اور بہتر فارمولے کے ساتھ ایریل ڈٹرجنٹ کے اجراء کا اعلان کیا۔ تقریب پاکستان کی روایتی میزبانی کے تحت منائی گئی جس میں ملک بھر کے صوبوں کی روایتی ثقافتوں اور خوراک کے طریقے سامنے آئے۔ اس موقع پر شیف محبوب اور شیف ذاکر موجود تھے۔ تقریب کی میزبانی کے فرائض انور مقصود انجام دے رہے تھے جب کہ معززین شہر کی بڑی تعداد تقریب میں شریک ہوئی۔

ٹونی اینڈ گائے کراچی میں تقریب کا اہتمام

ٹونی اینڈ گائے کراچی میں لندن کی مصنوعات متعارف کرانے کے لیے ایک تقریب منعقد کی گئی۔ تقریب میں حاضرین کو کیرول جوائے لندن کی مصنوعات سے آگاہ کیا گیا اور موقع پر موجود افراد کو اپنے چہروں پر انہیں آزمانے کا موقع بھی دیا گیا۔ تقریب میں صحافیوں اور دیگر کی بڑی تعداد شریک ہوئی جن کی تواضع پرتکلف چائے سے کی گئی۔



شان پاکستان کی پریس کانفرنس

شان پاکستان کے عنوان سے ایک تقریب کا اہتمام کیا جا رہا ہے۔ گزشتہ دنوں ہوٹل میں پریس کانفرنس کا اہتمام کیا گیا جس میں صحافیوں اور معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ مہمانوں کی تواضع پرتکلف چائے سے کی گئی۔



بے نظیر انکم سپورٹ پروگرام

بے نظیر انکم سپورٹ پروگرام کی جانب سے کراچی کے مووان پک ہوٹل میں ایک تقریب کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب سے خطاب کرتے ہوئے پاکستان مسلم لیگ کی رہنماء اور معروف سیاست دان ماروی میمن نے بے نظیر انکم سپورٹ پروگرام کی افادیت سے لوگوں کو آگاہ کیا اور تاجر برادری کو اس پروگرام کی توسیع میں معاونت کی جانب مائل کیا۔ تقریب میں تاجروں، صحافیوں اور دیگر مہمانوں کی بڑی تعداد موجود تھی جنہیں پرتکلف چائے پیش کی گئی۔









Spread Happiness...

with

taste!





Also available in Apple, Mango, Orange Marmalade

TOPS VINEGAR









Tops Food & Beverages (Since 1969)
(An ISO 9001 & HACCP Certified Company)

www.murreebrewery.com
facebook/murreebrewery

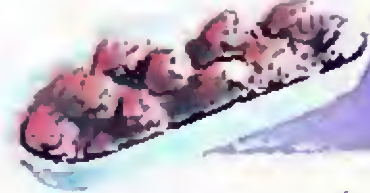






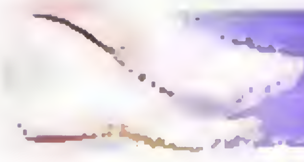


ٹوٹکے



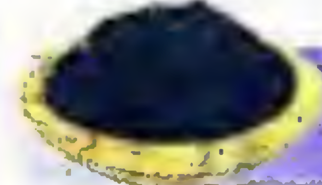
نرم کوفتے بنانے کے لئے

اگر کوفتوں کو نرم کرنا مقصود ہو تو قیمہ بغیر چربی کا لیں' اسے ڈبل روٹی کے سلائسوں کے ہمراہ پیس لیں۔ کوفتے نہایت مزے دار اور نرم بنیں گے۔



ایڑیاں صاف کرنے کے لیے

ایک سفید شلجم کو چھیل کر ابالیں اور بھرتہ کریں۔ ٹب میں نیم گرم پانی میں شلجم اور تھوڑا سا شیمپو ڈالیں۔ اس میں پیر بھگو دیں اور برش سے ناخنوں کو صاف کریں' ایڑیوں کو جھانویں سے رگڑ کر صاف کر لیں۔ پیروں کو تولئے سے صاف کر کے خوب ساری ویسلین یا پیٹرولیم جیلی لگائیں اور موزے پہن کر سو جائیں۔ 2 سے 3 مرتبہ کرنے کے بعد پیر خوب صاف ہو جائیں گے۔



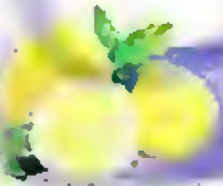
پیٹ کے کیڑے دور کرنے کے لئے

اگر بچوں کے پیٹ میں کیڑے ہو گئے ہوں تو ایک پیالی پانی میں ایک چائے کا چمچہ کلونجی ملا کر ابالیں۔ رات میں سوتے وقت اس میں سے ایک چائے کا چمچہ بچے کو پلائیں' تین سے چار روز میں ہی کیڑے نکل جائیں گے۔



لیکوریا کی شکایت دُور کرنے کے لئے

مٹی کے برتن میں رات میں پانی رکھ دیں۔ صبح اٹھنے کے بعد سب سے پہلے 1/2 چائے کا چمچہ سفید زیرے کو تھوڑی سی چینی کے ہمراہ کھائیں اور مٹی کے برتن کا پانی پی لیں۔ ایک ہفتے کے استعمال سے لیکوریا کی شکایت رفع ہو جائے گی۔



کپڑوں سے داغ دھبے دُور کرنے کے لئے

کپڑے پر اگر زنگ کے داغ ہیں تو لیموں میں نمک ملائیں اور اسے داغ پر ملیں اور کپڑے کو دھوپ میں رکھ دیں' ہر 5 منٹ کے بعد چند منٹ کے بعد یہ عمل دہرائیں اور پھر کسی اچھے ڈیٹرجنٹ سے کپڑا دھولیں۔ اگر بوتل والی سیاہی کا داغ ہے تو لیموں اور نمک کے بجائے دودھ میں لیموں ملا کر داغ پر ملیں۔ اگر بال پوائنٹ قلم کا داغ ہے تو اینٹی سیپٹک میں روئی ڈبو کر داغ پر ملیں اور پھر دھولیں۔ گلاب کے پھولوں کے داغ دُور کرنے کے لئے کارن فلور کو پانی میں گھول کر اُس جگہ پر لگائیں اور پھر ڈیٹرجنٹ سے دھولیں۔ اگر داغ لپ اسٹک کے ہیں تو پھر داغوں پر ہیئر اسپرے کریں۔ داغ خواہ کسی بھی طرح کا ہو اسے دھونے کے بعد فوری طور پر استری کر لیں۔



A plus



تکبر

عرات رات 8:00 بجے

Writers : Shahzad Javed & Nooran Makhdo
Director : Aehsun Talish
Producers : Humayun Saeed & Shahzad Nas

Writer: Aamna Mufti   Director: Sohail Javed   Producer: Sadia Jabbar



ڈوا کی
ABC
جمعہ رات
8:00 بجے



facebook.com/Aplusentertainmentchannel
youtube.com/aplusentertainment.tv
www.a-plus.tv